

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
ESTÉTICA E COSMÉTICA**

LUANA WEBER

A DRENAGEM LINFÁTICA NA GESTAÇÃO

**CAXIAS DO SUL
2025**



Universidade de Caxias do Sul
Semana Científica da Área de Ciências da Vida
Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética
Projeto de Intervenção Profissional II



A Drenagem Linfática na gestação.

Luana Weber¹, Cristine Boone Costanzi²

Resumo

Ao longo da gestação, acontecem alterações fisiológicas significativas que favorecem a retenção de líquidos e o aparecimento de edemas, especialmente em membros inferiores, o que caracteriza necessidade de drenagem linfática. Este trabalho tem como objetivo revisar a literatura sobre os efeitos e benefícios da drenagem linfática manual (DLM) durante a gestação. Como metodologia foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com busca nas bases CAPES e Scielo, utilizando descritores relacionados à gestação e à DLM. Foram identificados 16 artigos publicados nos últimos 10 anos. Os resultados mostraram que a DLM apresenta benefícios com redução do edema, alívio de desconfortos, melhora da circulação e relaxamento e que os diferentes métodos (Vodder, Leduc, Földi e Godoy e Godoy) apresentam eficácia reconhecida. Conclui-se então que a drenagem linfática manual é uma técnica segura e eficaz para gestantes, que proporciona o alívio dos sintomas relacionados ao edema gestacional e contribuindo para o bem-estar materno.

Palavras-chave: drenagem linfática manual, gestação, edema, drenagem manual da linfa, período gestacional.

¹ Graduanda em Estética e Cosmética na Universidade de Caxias do Sul

² Professora da Área de Conhecimento de Ciências da Vida da Universidade de Caxias do Sul

Introdução

A gestação é um período em que a mulher passa por grandes mudanças fisiológicas gradativas que geram modificações físicas, emocionais, e até mesmo sociais, requerendo acompanhamento contínuo de profissionais da saúde (GARCIA et al., 2020). Esse contexto fisiológico é especialmente relevante considerando a quantidade de gestações registradas anualmente no Brasil. De acordo com os dados recentes do Instituto

Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o país registrou 2.542.298 nascimentos em 2022. Apesar deste número não corresponder exatamente ao total de gestações, ele fornece uma estimativa aproximada da quantidade de gestações no país a cada ano (IBGE, 2024).

Essas alterações fisiológicas são marcadas por mudanças hormonais intensas, aumento do volume sanguíneo e mudanças circulatórias, como o aumento da pressão hidrostática venosa, que favorece o surgimento de edemas, mais comuns nas extremidades inferiores, além do desconforto relatado pelas gestantes (Motosko, C. C., et al., 2017).

Ao longo da gestação, esse corpo se adapta constantemente para garantir o desenvolvimento do feto e a preparação para o parto, trazendo modificações em diversos sistemas orgânicos. O edema gerado em membros inferiores acarreta em desconfortos durante o período gestacional, reforçando a necessidade de intervenção profissional, sendo um dos recursos possíveis, a drenagem linfática manual, pois ela gera um maior bem-estar e conforto durante o período gestacional (Jesus A. M., et al., 2024; Reis, G., 1993).

A drenagem linfática manual é uma técnica terapêutica que estimula o sistema linfático por meio de manobras suaves, lentas e rítmicas, com o objetivo de remover o excesso de líquidos e toxinas dos tecidos, favorecendo o equilíbrio hídrico e a circulação de retorno. Os benefícios incluem redução de edemas, melhora da circulação, alívio de sintomas como inchaço e dor, e promoção do relaxamento. (Batista et al., 2017)

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão da literatura descrevendo os processos fisiológicos da gestação, as técnicas de drenagem linfática e seus efeitos e benefícios durante o período da gestação.

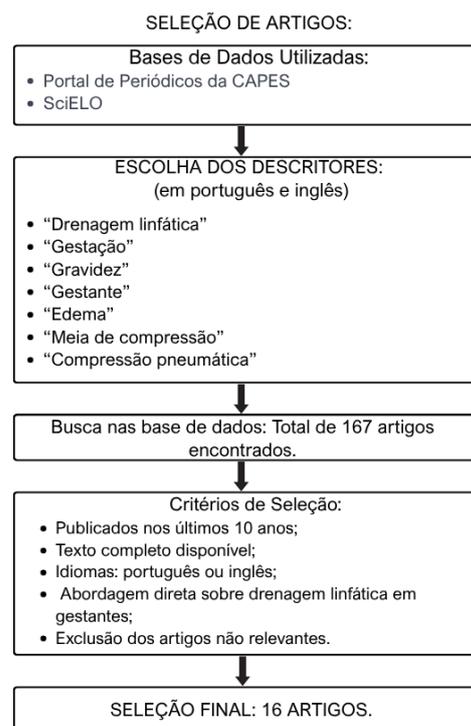
Materiais e Métodos

Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa com busca por artigos nas bases de dados do Portal de Periódicos da CAPES e Scielo. Foram utilizados os seguintes descritores, associados ao termo drenagem linfática: “Gestação”, “Gravidez”, “Gestante”, “Edema”, “Meia de compressão” e “Compressão Pneumática” nas línguas portuguesa e inglesa. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados nos últimos 10 anos, disponíveis em português e inglês, com texto completo acessível e que abordassem diretamente a Drenagem Linfática em gestantes. Nessa seleção foram lidos, primeiramente, os títulos e os resumos e, aqueles que não apresentavam relação direta com o tema de estudo e eram duplicados, foram excluídos.

Resultados

Após realizada a seleção dos artigos, utilizando-se os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, ficaram definidos para este estudo 16 artigos, conforme demonstra o quadro de trabalho abaixo.

Figura 1- Fluxograma de seleção de artigos.



Fonte: Elaborado pela autora

Discussão

1. Sistema Linfático: Mecanismo da formação do edema e a drenagem linfática fisiológica

Para compreender adequadamente a técnica de drenagem linfática manual (DLM), é necessário, primeiramente, entender o funcionamento do sistema linfático. Este sistema é constituído por linfonodos, vasos linfáticos e órgãos linfoides, como as tonsilas, o baço, o timo e as amígdalas, que exercem funções essenciais na proteção do organismo. Sua principal responsabilidade é remover o excesso de líquidos e proteínas plasmáticas que extravasam dos capilares sanguíneos, devolvendo-os ao sistema circulatório, prevenindo assim o acúmulo de fluidos nos tecidos e, conseqüentemente, o desenvolvimento de edemas (Moore; Bertram, 2018).

O sistema linfático também desempenha papel ativo na absorção e transporte de lipídios, em especial os solúveis em gordura, para a corrente sanguínea. Quando o fluido intersticial é absorvido pelos capilares linfáticos, transforma-se em linfa, composta por água, eletrólitos, proteínas plasmáticas e células do sistema imunológico, como linfócitos e leucócitos, essenciais na defesa contra agentes patógenos (Jesus A.M. *et al*, 2024).

O fluxo da linfa, entretanto, é mais lento que o do sangue, pois o sistema linfático não dispõe de uma bomba propulsora própria, como o coração. Dessa forma, o seu funcionamento depende de mecanismos auxiliares, como a contração da musculatura esquelética, os batimentos arteriais, os movimentos peristálticos dos órgãos e a ação da respiração. Elementos externos, como a força gravitacional e técnicas de massagem, também podem favorecer o transporte da linfa (Jesus, A.M. *et al*, 2024).

Os capilares linfáticos absorvem a linfa e a conduzem para vasos de maior calibre, denominados coletores, que a encaminham aos linfonodos, locais onde acontece a filtração de resíduos e microorganismos. Estes linfonodos são fundamentais para o sistema imunológico, atuando na retenção e destruição de bactérias, vírus e protozoários, impedindo sua disseminação pelo organismo (Da Silva, 2021).

Assim, compreender e estimular o fluxo linfático é essencial para a manutenção da saúde, fortalecimento da imunidade e promoção do bem-estar geral, especialmente em situações de maior exigência fisiológica, como a gestação. Durante a gravidez, o corpo feminino passa por significativas adaptações hormonais, metabólicas e cardiovasculares, que podem impactar o sistema linfático. O aumento do volume sanguíneo, permeabilidade

capilar e a compressão dos vasos linfáticos pelo crescimento uterino podem comprometer a drenagem eficiente de líquidos, favorecendo a formação de edemas, particularmente nos membros inferiores (Jesus, A.M. *et al*, 2024).

Nessa etapa, o sistema linfático exerce papel fundamental na prevenção do acúmulo excessivo de fluido no espaço intersticial, contribuindo para evitar complicações como edemas pronunciados, desconforto e diminuição da mobilidade. A melhora do fluxo linfático não somente favorece a circulação dos fluidos corporais, mas também contribui para a eliminação de toxinas e resíduos metabólicos, favorecendo um ambiente interno mais saudável tanto para a mãe quanto para o feto (Delgado, A. *et al*, 2020)

2. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS NA GESTAÇÃO

Ao longo da gestação ocorrem diversas mudanças fisiológicas no corpo para garantir o desenvolvimento adequado do feto e a preparação para o parto. Em meio a essas alterações mais significativas estão as do sistema cardiovascular, que incluem aumento do débito cardíaco, da frequência cardíaca e do volume sistólico. O útero em crescimento comprime estruturas abdominais e vasos importantes, como a veia cava inferior, especialmente em decúbito dorsal. Essa compressão reduz o retorno venoso ao coração, favorecendo a retenção de líquidos nas extremidades inferiores, o que favorece o aparecimento de edemas (Reis, G., 1993).

Da mesma forma, observa-se um aumento na pressão venosa das veias pélvicas e femorais a partir do segundo trimestre, causado pela compressão do útero sobre essas estruturas. A pressão da veia femoral pode atingir até 25 cm H₂O o que corresponde a aproximadamente 18 mmHg ao final da gestação. Essa elevação da pressão venosa nas partes inferiores do corpo dificulta o retorno do sangue venoso, favorecendo o extravasamento de líquido dos vasos para o tecido intersticial e, desse modo, intensificando o edema, especialmente em pernas e pés (Bonica, J. J., 1967).

A redução da resistência vascular periférica, induzida por hormônio como a progesterona e associadas às prostaciclina que também desempenham papel relevante. Essa vasodilatação aumenta a perfusão dos tecidos, mas associada à maior retenção hídrica e à hemodiluição, contribui para o acúmulo de líquidos fora do sistema vascular. Sendo assim, o edema na gestação é multifatorial, envolvendo desde alterações hemodinâmicas até adaptações hormonais naturais do período gestacional (Goodman, R. P., *et al*, 1982).

A gestação se desenvolve num processo de adaptações e que apresentam caracterizações importantes dentro de cada trimestre. O primeiro trimestre é caracterizado

por grandes e fortes alterações hormonais com o aumento da progesterona e estrogênio, levando à uma redução da resistência vascular periférica e ao aumento progressivo da frequência cardíaca. O volume sanguíneo começa a se expandir, gerando hemodiluição e a chamada anemia fisiológica. Há também aumento do fluxo renal e da filtração glomerular, além do início da hiperventilação por ação da progesterona (Reis, G., 1993). Nesta etapa o desenvolvimento do feto ocorre rapidamente, formando órgãos e sistemas básicos, como a formação do sistema nervoso, do tubo neural, denominado marco crucial do desenvolvimento fetal. Já o segundo trimestre é marcado pelo crescimento uterino, que acaba desenvolvendo compressão de grandes vasos, como a veia cava inferior, podendo causar hipotensão em posição supina. O débito cardíaco atinge o seu pico entre a 28ª e 36ª semana. A pressão venosa nas pernas aumenta, contribuindo com o aparecimento de edemas. A função respiratória começa a ser afetada, com redução dos volumes pulmonares, e o trato urinário apresenta dilatação com aumento do risco de infecções. No último trimestre, o feto desenvolve ganho de peso com amadurecimento dos sistemas, aumentando gradativamente a compressão sobre as estruturas abdominais (comprometendo bastante os vasos ilíacos), agravando os edemas e reduzindo o retorno venoso. O diafragma é elevado, e a respiração torna-se mais torácica, e o volume minuto respiratório aumenta consideravelmente. Durante o trabalho de parto, ocorrem variações respiratórias que podem afetar a oxigenação, sendo que a gestante pode entrar em estado de hipercoagulação e o risco de refluxo esofágico aumenta devido à pressão intra-abdominal (Reis, G., 1993).

3. Drenagem Linfática Manual: Fundamentos e Diferentes Técnicas

3.1 Método Vodder

O método Vodder de Drenagem Linfática Manual (DLM), desenvolvido por Emil Vodder em 1936, é uma técnica terapêutica que tem como objetivo estimular o sistema linfático por meio de manobras manuais suaves, rítmicas e sem causar dor. Essas manobras, como os círculos verticais, manobras de torção, tração e transversais, são realizadas sempre na direção do fluxo linfático, com pressões leves que não devem causar vermelhidão na pele. A técnica atua em grandes superfícies do corpo e respeita um ritmo específico, com fase de pressão de cerca de um segundo seguida por uma fase de repouso de aproximadamente cinco a sete segundos, sendo repetida de cinco a sete vezes por segmento. A drenagem é iniciada nas regiões próximas (terminais) para depois alcançar as áreas distais, facilitando o escoamento da linfa. Os efeitos fisiológicos do método incluem o aumento da produção e da circulação linfática, o esvaziamento de linfonodos e do ducto torácico, a formação de anastomoses linfáticas e a redução de mediadores inflamatórios. Além disso, a técnica atua sobre o sistema nervoso autônomo, promovendo um efeito

vagotônico com redução da frequência cardíaca, pressão arterial e relaxamento muscular (Herpertz, U., 2006).

Essa técnica promove o equilíbrio do balanço hídrico do organismo, facilita a eliminação dos resíduos metabólicos e contribui para o bom funcionamento dos sistemas linfático e imunológico, além de melhorar a troca de nutrientes e a amplitude de movimento, favorecendo a execução das atividades diárias. A DLM é especialmente benéfica para as gestantes, pois auxilia na redução de sintomas comuns como dor, sensação de peso, inchaço e formigamento nos membros inferiores (Souza, S., *et al*, 2021). Além disso, proporciona relaxamento físico e mental, uma vez que seus movimentos suaves e ritmados estimulam o sistema nervoso parassimpático, desencadeando uma resposta de relaxamento generalizado, o que melhora a circulação dos líquidos corporais e alivia tensões musculares. (Batista A. T. D., *et al*. 2017).

3.2 Método Leduc

O Método Leduc, compreende que a DLM é utilizada como uma técnica para beneficiar a circulação de retorno, drenando os líquidos excedentes que banham as células e mantendo o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais, sendo assim responsável pela eliminação das toxinas provenientes do metabolismo celular. Esta técnica consiste em cinco movimentos combinados entre si, formando um sistema de massagem que corresponde à drenagem de linfonodos, círculo com os dedos, círculo com o polegar, movimentos combinados e pressão de bracelete. Seguindo a direção do fluxo linfático, as manobras podem ser executadas de duas formas: evacuação e captação. Este método se constitui de manobras superficiais que drenam apenas tecidos, sem executar manobras voltadas para as articulações ou vísceras. Sobre a ordem das manobras, utiliza-se o sentido proximal/distal, seguido de distal/proximal sem utilizar deslizamento (Batista A. T. D., *et al*. 2017).

3.3 Método Földi

O método Földi é uma abordagem terapêutica desenvolvida e aprimorada para o tratamento do linfedema e consiste na associação de drenagem linfática manual, bandagens e cuidados higiênicos, formando a chamada terapia física complexa de Földi. Essa abordagem foi desenvolvida com base nos princípios da técnica original de Emil e Estrid Vodder, de 1936, mantendo o respeito ao fluxo fisiológico da linfa e a delicadeza dos movimentos manuais. A drenagem linfática manual também deve ser feita no sentido do fluxo linfático, respeitando a anatomia e fisiologia dos vasos linfáticos, especialmente pela presença das válvulas, que evitam refluxos. Além da drenagem, o método Földi enfatiza o

uso de bandagens compressivas, que ajudam a manter a redução do edema obtido com a drenagem. (Herpertz, U., 2006)

3.4 Método Godoy e Godoy

O Método Godoy e Godoy é uma abordagem terapêutica desenvolvida por dois brasileiros para o tratamento do linfedema, caracterizando-se por técnicas específicas que visam a redução do volume linfático e a melhora da qualidade de vida dos pacientes. Um dos diferenciais do Método Godoy é o uso da terapia linfática manual com movimentos específicos que estimulam a drenagem linfática de forma fisiológica e eficaz, promovendo resultados significativos em curto período. Essa abordagem tem se mostrado eficaz na redução do linfedema, tanto em membros superiores quanto inferiores, com evidências clínicas e volumétricas que comprovam sua eficácia (GODOY; GODOY, 2004). Esse método de drenagem linfática manual demonstrou eficácia significativa na melhora do fluxo linfático, promovendo redução de edemas, melhora na aparência da pele e aumento do fluxo linfático, conforme demonstra o estudo de Souza e colaboradores (Souza S. M., *et al.* 2020).

Diferentemente das técnicas clássicas, que aplicam manobras circulares, o Método Godoy e Godoy sugere movimentos lineares embasados em princípios de hidrodinâmica, anatomia e fisiologia, considerando que qualquer compressão externa capaz de criar uma diferença de pressão entre as extremidades dos vasos linfáticos pode promover o deslocamento da linfa. Além de que, o método utiliza roletes como instrumentos de apoio à drenagem (Batista A.T.D., *et al.* 2017).

4. Terapêuticas de drenagem linfática na Gestação

A drenagem linfática manual (DLM) tem se consolidado como uma técnica eficaz e segura no alívio de sintomas frequentes durante a gestação. Estudos apontam benefícios significativos, como a redução de edemas, dores e desconfortos, especialmente nos membros inferiores, além de promover relaxamento, bem-estar e melhora da circulação sanguínea. A DLM também contribui para a diminuição da retenção de líquidos, refletindo positivamente na qualidade de vida da gestante (Jesus *et al.*, 2024; Cueva-Reguera *et al.*, 2020; Mazzotti *et al.*, 2020). Segundo Arns, Silveira e Costa (2020), trata-se de uma prática natural, não invasiva e de fácil aplicação, com impacto positivo nas atividades diárias e no equilíbrio físico e emocional. Em ensaio clínico randomizado, Pereira e colaboradores (2020) observaram alívio significativo da dor em gestantes submetidas à DLM, quando comparadas às que não realizaram a técnica. De forma complementar, Souza *et al.* (2021) identificaram melhorias nos sintomas de dor, edema, formigamento e sensação de peso. Assim, a DLM se destaca como

uma abordagem terapêutica relevante no cuidado pré-natal, com efeitos preventivos e reabilitadores, e resultados positivos imediatos e duradouros.

A compressão pneumática intermitente externa (EPIC) é um dispositivo portátil utilizado para promover a circulação e reduzir o acúmulo de líquidos, sendo especialmente eficaz no controle do edema periférico. O equipamento funciona por meio de compressões controladas e alternadas nas pernas, ajudando no retorno venoso e na drenagem de líquidos acumulados nos tecidos. É uma ferramenta promissora e segura para aliviar o inchaço em gestantes, melhorando o conforto e a qualidade de vida sem uso de medicamentos, apenas com o estímulo mecânico da circulação (Jacobs *et al.* 1982).

Além da drenagem linfática manual, o período da gestação também pode lançar mão do uso de recursos que auxiliam na diminuição da formação do edema, sendo elas o uso de meias elásticas de compressão (elastocompressão). Também conhecidas por meias elásticas terapêuticas, são dispositivos que colocam uma força externa graduada nos membros inferiores com maior pressão na região do tornozelo e redução gradual e regressiva em direção à coxa. Esse grau de pressão tem como objetivo melhorar o retorno venoso, reduzir a estase sanguínea, prevenir complicações circulatórias e diminuir sintomas de insuficiência venosa, como dor, inchaço e sensação de peso nas pernas (SBACV, 2011).

Durante a gestação, a utilização de meias de compressão é considerada uma medida preventiva eficaz contra o tromboembolismo venoso, condição a qual a incidência aumenta significativamente nesse período devido às alterações fisiológicas do corpo da mulher. A elastocompressão atua reduzindo a estase sanguínea nos membros inferiores, um dos principais fatores de risco para a formação de coágulos. A utilização auxilia na diminuição do risco de trombose, sendo especialmente benéfico para gestantes. Refere-se a uma estratégia não invasiva e de baixo custo, muito recomendada como parte de um protocolo preventivo integrado para proteger a saúde materna e promover melhores desfechos gestacionais (Santana T.O. *et al.*, 2024).

O uso de meias elásticas na gestação são indicadas para o alívio de sintomas como inchaço e dores em membros inferiores, como também para prevenir ou minimizar o aparecimento de varizes. A compressão varia conforme o quadro clínico: recomendando-se meias com compressão de 20 a 30 mmHg para casos de dor, e 30 a 40 mmHg para edemas de membros inferiores, entre outros níveis ajustados à gravidade da condição e necessidade de cada paciente (SBACV-SP, 2022).

O uso de bandagem elástica terapêutica, conhecida como *taping* ou *kinesio taping*, tem sido utilizada como estratégia não farmacológica para manejo de edemas, dores

musculoesqueléticas e disfunções circulatórias. Desenvolvida originalmente por Kenzo Kase, sua aplicação baseia-se na capacidade de promover estímulos cutâneos que influenciam diretamente o sistema neuromuscular e circulatório (Kase et al., 2013). Seu mecanismo de ação baseia-se na aplicação de fitas elásticas sobre a pele, promovendo micromovimentos que elevam a epiderme e aumentam o espaço intersticial, favorecendo a drenagem linfática e venosa (Mostafavifar et al., 2012).

Nesse contexto, o *taping* se apresenta como uma alternativa para o alívio dos sintomas relacionados ao aumento do edema, promovendo conforto e melhor qualidade de vida para a gestante. Xue et al. (2021) demonstraram, por exemplo, que a aplicação da bandagem em gestantes contribuiu para a melhora da dor lombar, além de não apresentar efeitos adversos. Considerando os benefícios gerais do uso do *taping* na melhora da circulação, não foram encontradas evidências científicas quanto ao uso de bandagens elásticas em gestantes analisando os aspectos circulatórios. Essa ausência de publicações evidencia uma lacuna científica nesse campo e reforça a importância de investigações futuras que avaliem a eficácia e a segurança dessa abordagem terapêutica durante o período gestacional.

Considerações Finais

A drenagem linfática manual (DLM) tem se mostrado um recurso terapêutico seguro, eficaz e relevante, especialmente durante a gestação, período caracterizado por intensas alterações fisiológicas que frequentemente resultam em edemas e desconfortos musculares. A literatura aponta que a DLM contribui significativamente para a melhora da circulação periférica, aliviando sintomas como inchaço, dor e sensação de peso nos membros inferiores, além de promover relaxamento físico e mental. Métodos consagrados, como os propostos por Vodder, Leduc, Földi e Godoy & Godoy, apresentam abordagens distintas, porém fundamentadas em princípios anatômicos e fisiológicos, permitindo a escolha da técnica mais adequada conforme as condições clínicas da gestante e a capacitação do profissional.

Entretanto, apesar dos benefícios relatados, ainda se observa uma escassez de estudos robustos na literatura científica sobre a aplicação da DLM em gestantes além de outras terapias. Essa lacuna evidencia a necessidade de mais pesquisas clínicas que validem sua eficácia e segurança nesse contexto específico.

Referências:

ARNS, Patricia; SILVEIRA, Gabriela Silva; COSTA, Dinara Hansen. Drenagem linfática manual: benefícios para a gestante. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 8, p. 224-232, 2020.

BATISTA, Amanda Tavares Drebes; GARCIA, Karine Vieira; COSTA, Maria de Fátima da; COLOMBI, Beatriz Martins. Drenagem linfática manual: histórico, métodos e eficácia. **Revista Maiêutica**, Indaial, v. 1, n. 1, p. 35-40, jul. 2017.

BONICA, John J. (Ed.). **Obstetric analgesia and anesthesia: a manual for physicians, nurses and other health personnel**. Berlin; Heidelberg; New York: Springer-Verlag, 1972. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/978-3-642-49813-8>.

CUEVA-REGUERA, Beatriz et al. Effectiveness of manual lymphatic drainage in the treatment of cellulite in adult women: a systematic review of the literature. **International Wound Journal**, [S.l.], v. 17, n. 5, p. 1457–1465, out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/iwj.13409>.

SILVA, Renata Inácia da. Os benefícios da drenagem linfática: uma revisão de literatura. **Medicus**, v. 3, n. 1, p. 1-13, ago. 2020 - jan. 2021. Disponível em: <http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6484.2021.001.0001>.

DELGADO, Alexandre et al. Efetividade da drenagem linfática manual com ou sem uso da bandagem funcional na dor, fadiga e edema dos membros inferiores em gestantes: ensaio clínico, controlado e randomizado. **Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 44, p. 217-228, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202044217228>.

GARCIA, Andriely Mayara Almeida; SILVA NETO, Fernando Soares da; VIDAL, Giovanna Pontes. Análise das principais alterações estéticas provenientes da gravidez: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. 1-19, ago. 2020.

GODOY, José Maria Pereira de; GODOY, Maria de Fátima Guerreiro. Drenagem linfática manual: novo conceito: **manual lymph drainage: a new concept**. *Simpósio Linfologia*, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 77-80, mar. 2004.

GOODMAN, R. P.; KILLAM, A. P.; BRASH, A. R.; BRANCH, R. A. Prostacyclin production during pregnancy: comparison of production during normal pregnancy and pregnancy

complicated by hypertension. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, v. 142, n. 7, p. 817-822, 1 abr. 1982. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0002-9378\(16\)32525-x](https://doi.org/10.1016/s0002-9378(16)32525-x). PMID: 7039321.

HERPERTZ, Ulrich. *Edema e drenagem linfática*. São Paulo: Roca, 2006.

IBGE – *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística*. Em 2022, número de nascimentos cai pelo quarto ano e chega ao menor patamar desde 1977. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/39560-em-2022-numero-de-nascimentos-cai-pelo-quarto-ano-e-chega-ao-menor-patamar-desde-1977>. Acesso em: 29 maio 2025.

JACOBS, Maeona K.; MCCANCE, Kathryn; STEWART, Marilyn. Compressão pneumática intermitente externa para tratamento de edema dependente da gravidez. *Pesquisa em Enfermagem*, v. 31, n. 3, p. 159-162, maio 1982.

JESUS, Andreia Marques de; SANTOS, Bianka Fernandes dos; QUEIRÓZ, Sabrina de Souza Santos; ANDRADE, Hudson Holanda de. Benefícios da drenagem linfática no período gestacional: contribuições para a qualidade de vida da gestante. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE*, São Paulo, v. 10, n. 10, p. 3777-3789, out. 2024.

KASE, Kenzo; WALLACE, Nicole; KASE, Tafuri. Clinical therapeutic applications of the Kinesio Taping Method. 3. ed. Albuquerque: *Kinesio Taping Association*, 2013.

MAZZOTTI, Danielle Roberta et al. Edema de membros inferiores durante a gravidez: causas, consequências e intervenções terapêuticas. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, [S.l.], 21 maio 2020.

MOORE, James Earle Jr.; BERTRAM, Christopher David. Lymphatic system flows. *Annual Review of Fluid Mechanics*, v. 50, p. 459-482, jan. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-fluid-122316-045259>.

MOSTAFAVIFAR, Mostafa; WERTZ, John; BROCHERS, John. Kinesio taping in treatment and prevention of sports injuries: a meta-analysis of the evidence for its effectiveness. *Sports Health*, v. 4, n. 6, p. 455–459, 2012.

MOTOSKO, Catherine Claire; BIEBER, Amy Kalowitz; POMERANZ, Miriam Keltz; STEIN, Jennifer Ann; MARTIRES, Kathryn Jane. Physiologic changes of pregnancy: a review of the literature. *International Journal of Women's Dermatology*, v. 3, n. 4, p. 219-224, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2017.09.003>.

REIS, Guilherme. Alterações fisiológicas maternas da gravidez. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, São Paulo, v. 43, n. 1, p. 03–09, fev. 1993.

SANTANA, Thamirys Oliveira et al. Prevenção do tromboembolismo venoso em gestantes e pós-parto: abordagem dos fatores de risco e estratégias de intervenção. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S.l.], v. 6, n. 2, p. 297–306, 3 fev. 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n2p297-306>.

SBACV-SP. *Uso de meia elástica é indicado para a maioria dos pacientes com trombose e insuficiência venosa crônica*. 2022. Disponível em: <https://sbacvsp.com.br/uso-de-meia-elastica-e-indicado-para-a-maioria-dos-pacientes-com-trombose-e-insuficiencia-venosa-cronica/>. Acesso em: 31 maio 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR. Terapia de compressão de membros inferiores. *Projeto Diretrizes. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina*, 2011. Disponível em: <https://www.amb.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Terapia-de-compressao-de-membros-inferiores.pdf>. Acesso em: 23 maio 2025.

SOUZA, Sarah Melo de et al. Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. *Fisioterapia e Pesquisa*, Uberlândia (MG), v. 28, n. 4, p. 376–383, nov. 2021.

SOUZA, Sweine Maria de; ANDRADE, Ana Paula da Silva Nascimento; LAPA, Vanessa da Silva. A eficácia da drenagem linfática manual, método Godoy®, associado à bandagem elástica adesiva no fibro edema gelóide. *Brazilian Journal of Health Review*, [S.l.], v. 3, n. 6, p. 19894–19923, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n6-362>.

XUE, Xiali; CHEN, Yan; MAO, Xiaorong; YANG, Xinwei; DENG, Zhongyi; LI, Ning. Effect of kinesio taping on low back pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):712.