

Drenagem Linfática Manual: Benefícios Terapêuticos e Riscos da Prática Não Profissional

Alessandra Aparecida Marinho¹

A drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica terapêutica amplamente utilizada na área da saúde e da estética, com o objetivo de estimular a circulação da linfa, promovendo a eliminação de líquidos, toxinas e resíduos metabólicos acumulados no organismo. Trata-se de um método que, quando corretamente aplicado, contribui de forma significativa para o equilíbrio do sistema linfático e para a melhora da qualidade de vida dos indivíduos. Entre os principais benefícios da DLM estão a redução de edemas, o auxílio no processo de cicatrização de tecidos após procedimentos cirúrgicos, a melhora da oxigenação celular e a sensação de bem-estar físico e mental. Além disso, a técnica desempenha papel importante no fortalecimento do sistema imunológico, uma vez que o sistema linfático está diretamente ligado às defesas do organismo. Em pacientes submetidos a cirurgias plásticas ou ortopédicas, a DLM pode acelerar a recuperação, diminuir a dor e prevenir fibroses.

Apesar de seus benefícios, a prática realizada por indivíduos não capacitados apresenta riscos relevantes à saúde. Isso ocorre porque a drenagem linfática exige conhecimento aprofundado de anatomia e fisiologia. Movimentos incorretos ou pressão inadequada podem causar complicações como hematomas, inflamações, rompimento de vasos linfáticos e até prejuízos à circulação venosa. Em situações de contraindicação absoluta, como em casos de insuficiência cardíaca, trombose venosa profunda, infecções agudas e neoplasias não tratadas, a aplicação indevida pode gerar agravos clínicos severos, colocando a vida do paciente em risco.

Outro ponto de destaque é a crescente popularização da técnica em espaços estéticos e até mesmo em atendimentos domiciliares. Muitas vezes, o serviço é oferecido por pessoas sem formação técnica, o que amplia as chances de complicações. A banalização da drenagem linfática, quando vista apenas como um procedimento estético para redução de medidas ou melhora da celulite, desconsidera sua base terapêutica e os cuidados indispensáveis para sua execução.

A literatura científica aponta que a DLM apresenta resultados expressivos na redução de linfedemas, no manejo de complicações pós-mastectomia e em tratamentos integrados de fisioterapia. Além disso, estudos demonstram que pacientes que realizam drenagem linfática manual de forma contínua e supervisionada apresentam melhora significativa na funcionalidade, na disposição e na autoestima.

No entanto, quando realizada sem o devido preparo profissional, a técnica perde seu caráter terapêutico e torna-se um risco. É fundamental, portanto, que haja conscientização tanto dos profissionais da saúde quanto da população em geral, destacando a importância de procurar especialistas devidamente habilitados. O profissional qualificado avalia as condições clínicas do paciente, identifica possíveis contraindicações e aplica a técnica com segurança, respeitando a individualidade de cada organismo.

Conclui-se que a drenagem linfática manual é uma prática eficaz, segura e com múltiplos benefícios terapêuticos, desde que realizada por profissionais treinados e respaldados cientificamente.

Palavras-chave: Drenagem linfática. Saúde. Terapêutica. Estética. Profissional.

¹Especialização em Estética Avançada – Faculdade ITA Educacional.