EFEITOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NA REDUÇÃO DA DOR, EDEMA E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM LIPEDEMA

Bárbara Pereira Cordeiro, Priscilla Fróes Sebbe, Fernanda Mª Garcia Gonzaga.

Universidade do Vale do Paraíba/Laboratório de Estética, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil

Resumo

O presente estudo analisou os efeitos da Drenagem Linfática Manual (DLM) no manejo do lipedema, condição crônica caracterizada pelo acúmulo desproporcional de tecido adiposo, principalmente nos membros inferiores. Trata-se de uma revisão bibliográfica de estudos publicados entre 2021 e 2026. As evidências analisadas sugerem que a DLM, especialmente quando associada a outras estratégias terapêuticas, pode contribuir para a redução da dor, do edema e do desconforto, favorecendo a funcionalidade e a qualidade de vida. Entretanto, a associação da técnica com compressão e exercícios dificulta a determinação de seus efeitos isolados. Conclui-se que a DLM pode constituir um recurso complementar no tratamento conservador do lipedema, sendo necessários novos estudos clínicos para estabelecer protocolos padronizados e avaliar sua eficácia de forma isolada.

Palavras-chave: Lipedema; Drenagem Linfática Manual; Linfa.

Área do Conhecimento: Estética

Introdução

O lipedema é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo desproporcional e simétrico de tecido adiposo subcutâneo, principalmente nos membros inferiores, frequentemente associado à dor, hipersensibilidade, sensação de peso e edema (HERBST *et al*., 2021). Sua fisiopatologia é complexa e envolve alterações do tecido adiposo, da microcirculação e da resposta inflamatória local. Essas alterações podem contribuir para o aumento da permeabilidade capilar, acúmulo de líquido intersticial, maior sensibilidade tecidual e desenvolvimento de dor, além de comprometer progressivamente a funcionalidade e a qualidade de vida das pacientes.

Apesar de sua relevância clínica, o lipedema ainda é uma condição subdiagnosticada e frequentemente confundida com outras alterações que promovem aumento do volume corporal, como o linfedema e a obesidade ginoide (AMATO *et al*., 2025; VAZIRNIA *et al.,* 2026). O lipedema caracteriza-se pela distribuição bilateral e desproporcional do tecido adiposo, principalmente nos membros inferiores, podendo estar associado à dor, hipersensibilidade e facilidade para formação de equimoses. O linfedema, por sua vez, decorre do comprometimento do sistema linfático e caracteriza-se pelo acúmulo de líquido rico em proteínas no espaço intersticial. Já a obesidade ginoide corresponde ao padrão de distribuição predominante de tecido adiposo em quadris, glúteos e coxas, sem apresentar, necessariamente, as manifestações clínicas características do lipedema. A diferenciação entre essas condições é fundamental para o diagnóstico adequado e para a definição da abordagem terapêutica.

O tratamento do lipedema é predominantemente conservador e multidisciplinar, com foco no controle dos sintomas, na manutenção da funcionalidade e na melhora da qualidade de vida. Entre os recursos fisioterapêuticos empregados encontra-se a drenagem linfática manual (DLM), técnica baseada em movimentos suaves e específicos que favorecem a mobilização dos fluidos intersticiais e podem auxiliar no controle do edema e do desconforto. Entretanto, sua utilização deve ser individualizada e integrada a outras estratégias terapêuticas, considerando as características e necessidades de cada paciente (HERBST *et al.,* 2021; AMATO *et al*., 2025).

Diante desse contexto, esta revisão bibliográfica tem como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos da Drenagem Linfática Manual (DLM) no manejo do lipedema, especialmente quanto à redução da dor e do edema e à melhora da funcionalidade e da qualidade de vida.

Figura 1 – Aplicação da drenagem linfática manual em membro inferior.



Fonte: Mov0021 (2012). Licença CC BY-SA 3.0.

Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, desenvolvida com o objetivo de analisar as evidências científicas relacionadas aos efeitos da Drenagem Linfática Manual (DLM) no manejo do lipedema, especialmente quanto à dor, ao edema e à qualidade de vida.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram empregados descritores relacionados ao tema, utilizando-se os operadores booleanos na estratégia de busca “Lipedema” AND “Manual Lymphatic Drainage”, bem como os termos correspondentes em português.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão artigos científicos, diretrizes, consensos, revisões de literatura, revisões sistemáticas, ensaios clínicos e estudos de caso publicados entre 2021 e 2026, relacionados ao lipedema e ao seu manejo conservador, especialmente quanto aos efeitos sobre dor, edema, funcionalidade e qualidade de vida. Foram excluídos estudos relacionados exclusivamente ao linfedema sem associação com o lipedema, publicações duplicadas, estudos com informações metodológicas insuficientes e trabalhos publicados fora do período previamente estabelecido.

Inicialmente, foram identificados 42 registros nas bases de dados consultadas. Após a remoção das duplicatas, 18 publicações foram submetidas à triagem por títulos e resumos. Destas, 12 foram selecionadas para leitura na íntegra e avaliação de elegibilidade. Ao final do processo de seleção, sete publicações atenderam aos critérios estabelecidos e foram incluídas nesta revisão.

Adicionalmente, foi utilizada uma publicação clássica anterior ao período delimitado, exclusivamente para fundamentação teórica dos mecanismos neurofisiológicos de modulação da dor, não sendo contabilizada entre as publicações selecionadas para a síntese dos resultados.

Resultados

As publicações analisadas descrevem a DLM como um recurso complementar no manejo conservador do lipedema, frequentemente associado à terapia compressiva, aos exercícios e a outras estratégias terapêuticas. Entretanto, considerando a predominância de revisões e documentos de consenso entre as fontes selecionadas, não foi possível estabelecer, a partir desta síntese, a magnitude da redução do volume ou da circunferência dos membros atribuível especificamente à DLM. Dessa forma, os possíveis benefícios devem ser interpretados com cautela, considerando as limitações das evidências disponíveis.

Rocha e Morimoto (2021) descrevem a Drenagem Linfática Manual (DLM) como uma técnica constituída por manobras manuais que favorecem o fluxo linfático e a mobilização do excesso de líquido intersticial, contribuindo para a redução do edema e para a melhora das condições teciduais.

A dor constitui uma das manifestações clínicas mais relevantes do lipedema, podendo apresentar-se como aumento da sensibilidade, dor espontânea ou desconforto à palpação e à pressão (AMATO *et al*., 2025).

Estudos demonstram que pessoas com lipedema podem apresentar comprometimento relacionado à dor, associado a alterações no funcionamento físico e emocional (HERBST *et al*., 2021).

O edema constitui uma manifestação que pode estar presente em pacientes com lipedema, e as alterações no volume e na circunferência dos membros podem contribuir para o desconforto e a sensação de peso (VAZIRNIA *et al*., 2026).

Os estudos analisados apresentam resultados favoráveis quanto à redução do volume e da circunferência dos membros quando a DLM está incluída em protocolos terapêuticos combinados. Entretanto, esses resultados devem ser interpretados com cautela, uma vez que a técnica é frequentemente associada à compressão, aos exercícios e a outras estratégias conservadoras, dificultando a determinação de seus efeitos isolados (HERBST *et al*., 2021).

Assim, a análise conjunta dos resultados sugere que a DLM pode constituir um recurso complementar no manejo dos sintomas relacionados ao lipedema, especialmente quando integrada a outras intervenções conservadoras.

Tabela 1 – Síntese das principais evidências científicas incluídas na revisão sobre o manejo do lipedema e a DLM.

Autor/Ano	Delineamento	Abordagem/Intervenção	Principais Desfechos
Amato *et al.* (2025)	Consenso brasileiro pela metodologia Delphi; 90 afirmações avaliadas por especialistas	Abordagem conservadora e multidisciplinar do lipedema	Reforça o tratamento conservador, a abordagem multidisciplinar e a necessidade de manejo individualizado; destaca impactos físicos e psicossociais do lipedema.
Herbst *et al.* (2021)	Diretriz de consenso – *Standard of Care*	Terapia manual incluindo DLM, compressão, exercícios e abordagem individualizada	Recomenda a DLM como componente do tratamento conservador para favorecer o fluxo linfático e o controle do edema; destaca compressão e exercícios associados.
Rocha e Morimoto (2021)	Revisão de literatura	Análise das principais indicações e benefícios da DLM	Descreve a DLM como técnica que favorece o fluxo linfático e a mobilização de líquidos intersticiais, destacando suas principais indicações e benefícios.
Pereira (2025)	Revisão de literatura	Análise da fisiopatologia, etiologia e diagnóstico do lipedema	Descreve os principais aspectos fisiopatológicos e clínicos do lipedema, contribuindo para a compreensão da condição e de seu diagnóstico diferencial.

Silva e Varela (2025)	Revisão bibliográfica	Análise das estratégias de diagnóstico e tratamento do lipedema	Destaca a importância do diagnóstico diferencial e do manejo individualizado, incluindo estratégias conservadoras para controle dos sintomas.
Zamboni *et al*. (2026)	Revisão de Literatura	Abordagens diagnósticas e terapêuticas com enfoque multiprofissional	Evidencia dor, limitação funcional e impacto psicossocial; destaca a importância da abordagem multiprofissional no manejo do lipedema.
Vazirnia *et al*. (2026)	Revisão sistemática; 61 estudos incluídos	Avaliação das abordagens diagnósticas e terapêuticas conservadoras e cirúrgicas	Tratamentos conservadores, incluindo compressão e exercícios, apresentaram benefícios parciais sobre dor e edema; destaca a necessidade de critérios diagnósticos e protocolos mais padronizados.

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Discussão

A literatura revisada demonstra que o lipedema pode interferir significativamente na qualidade de vida das pacientes, especialmente em decorrência da dor, das alterações no volume dos membros e das limitações funcionais. Entre as manifestações clínicas, a dor apresenta impacto relevante, uma vez que pode comprometer a realização das atividades diárias, a mobilidade e o bem-estar. Silva e Varela (2025) destacam que a dor e o desconforto constituem manifestações importantes do lipedema e que o tratamento deve considerar tanto os sintomas apresentados quanto as necessidades individuais de cada paciente.

A redução da dor observada após intervenções conservadoras que incluem a Drenagem Linfática Manual (DLM) pode estar relacionada, entre outros mecanismos, à estimulação tátil e mecânica promovida pelas manobras manuais. O toque e a pressão suave exercidos durante a técnica podem estimular mecanorreceptores cutâneos e fibras aferentes de maior calibre, especialmente as fibras Aβ, que participam da modulação da transmissão nociceptiva na medula espinal. Esse mecanismo pode ser explicado pela Teoria das Comportas da Dor, proposta por Melzack e Wall (1965), segundo a qual a ativação de vias sensoriais não nociceptivas pode reduzir a transmissão de estímulos dolorosos por meio de circuitos inibitórios medulares. Dessa forma, a estimulação tátil promovida pela DLM apresenta plausibilidade neurofisiológica como mecanismo complementar de modulação da dor. Entretanto, essa explicação teórica não comprova a eficácia analgésica isolada da DLM em pacientes com lipedema, especialmente porque a técnica costuma ser associada a outras intervenções conservadoras (HERBST et al., 2021).

Outro aspecto relevante refere-se à associação da DLM com outras modalidades de tratamento conservador. As evidências disponíveis indicam que a técnica é frequentemente empregada em protocolos que incluem compressão e exercícios, dificultando a determinação de seu efeito isolado. A terapia compressiva, incluindo modalidades de compressão inelástica quando clinicamente indicadas, pode contribuir para o controle do edema e dos sintomas, especialmente quando associada à atividade muscular e a outras estratégias conservadoras. Nesse contexto, a DLM deve ser compreendida como parte de uma abordagem terapêutica integrada, individualizada e multidisciplinar, e não como intervenção exclusiva para o tratamento do lipedema (HERBST et al., 2021; AMATO et al., 2025).

Em relação às alterações do volume dos membros, estudos envolvendo abordagens conservadoras combinadas demonstram redução da circunferência e do volume dos membros. Entretanto, essas alterações não devem ser interpretadas como redução do tecido adiposo característico do lipedema, podendo estar relacionadas principalmente ao controle do componente edematoso e à mobilização de fluidos. Dessa forma, a interpretação das medidas corporais deve considerar as características clínicas das pacientes e as demais intervenções utilizadas concomitantemente (HERBST et al., 2021; VAZIRNIA et al., 2026).

Além dos aspectos físicos, o lipedema pode apresentar repercussões psicossociais importantes. O diagnóstico tardio e a frequente confusão da condição com a obesidade podem contribuir para experiências de estigmatização, insatisfação corporal, comprometimento do bem-estar emocional e redução da qualidade de vida. Dessa maneira, o reconhecimento adequado da condição e a abordagem multiprofissional são relevantes não apenas para o manejo dos sintomas físicos, mas também para minimizar seus impactos psicossociais e favorecer a qualidade de vida das pacientes (AMATO et al., 2025; VAZIRNIA et al., 2026).

Os benefícios funcionais relacionados ao tratamento conservador podem envolver redução da sensação de peso nos membros, melhora da mobilidade e maior facilidade para a realização das atividades diárias. Entretanto, esses resultados devem ser interpretados considerando que os protocolos terapêuticos frequentemente associam DLM, compressão, exercícios e outras estratégias conservadoras. Portanto, não é possível atribuir de maneira isolada à DLM todos os benefícios observados, reforçando a importância de uma abordagem terapêutica integrada e individualizada (HERBST et al., 2021; AMATO et al., 2025).

Por fim, devem ser consideradas as limitações metodológicas das evidências disponíveis. Entre elas destacam-se o reduzido número de participantes em alguns estudos, a heterogeneidade dos delineamentos e dos protocolos terapêuticos, as diferenças na duração dos tratamentos e a frequente associação da DLM com outras modalidades de intervenção. Esses fatores dificultam a comparação direta entre os estudos e limitam a determinação da eficácia isolada da DLM no tratamento do lipedema. Dessa forma, embora as evidências analisadas indiquem potenciais benefícios das abordagens conservadoras que incluem a DLM, são necessárias investigações com maior rigor metodológico, amostras mais representativas e protocolos padronizados para avaliar com maior precisão os efeitos específicos da técnica (VAZIRNIA et al., 2026).

Conclusão

Com base nas evidências analisadas, a Drenagem Linfática Manual (DLM) pode contribuir como recurso complementar no manejo conservador do lipedema, especialmente no controle do edema, da dor e do desconforto, com possíveis repercussões positivas sobre a funcionalidade e a qualidade de vida das pacientes.

Entretanto, os estudos incluídos apresentam limitações metodológicas e, em grande parte, avaliam a DLM associada a outras estratégias terapêuticas, como compressão e exercícios. Dessa forma, os resultados disponíveis não permitem determinar de maneira conclusiva os efeitos isolados da técnica.

Conclui-se que a DLM pode integrar uma abordagem terapêutica individualizada e multidisciplinar para pacientes com lipedema. Recomenda-se a realização de novos ensaios clínicos randomizados, com amostras maiores, protocolos de aplicação padronizados e avaliação isolada e comparativa da DLM, a fim de ampliar a qualidade das evidências científicas e estabelecer parâmetros mais consistentes para sua utilização clínica.

Referências

AMATO, Alexandre Campos Moraes et al. Consenso brasileiro de lipedema pela metodologia Delphi. *Jornal Vascular Brasileiro*, v. 24, e20230183, 2025. DOI: 10.1590/1677-5449.20230183.

HERBST, Karen L. et al. Standard of care for lipedema in the United States. *Phlebology*, v. 36, n. 10, p. 779-796, 2021. DOI: 10.1177/02683555211015887.

MELZACK, Ronald; WALL, Patrick D. Pain mechanisms: a new theory. *Science*, v. 150, n. 3699, p. 971-979, 1965. DOI: 10.1126/science.150.3699.971.

MOV0021. *Masaje Linfodrenaje.jpg*. Wikimedia Commons, 2012. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Masaje_Linfodrenaje.jpg. Acesso em: 7 out. 2026.

PEREIRA, Bruna Luiza Resende. *Lipedema: revisão sobre fisiopatologia, etiologia e diagnóstico*. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Ciências Biológicas – Modalidade Médica) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Médicas e da Vida, Goiânia, 2025.

ROCHA, Alice Izabel; MORIMOTO, Nelma Silva Ferreira. *Drenagem linfática manual: principais indicações e benefícios na promoção da saúde e bem-estar*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Biomedicina) – Centro Universitário UNA, Guajajaras, 2021.

SILVA, Marcio Peixoto Rocha da; VARELA, Vitoria Antunes. Do diagnóstico ao tratamento: perspectivas sobre o manejo do lipedema. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 25, e19931, 2025. DOI: 10.25248/reac.e19931.2025.

VAZIRNIA, Aria et al. Lipedema diagnosis, clinical manifestations, and therapeutics: a systematic review. *International Journal of Dermatology*, v. 65, n. 9, p. 1811-1819, 2026. DOI: 10.1111/ijd.70227.

ZAMBONI, Amanda Aparecida Herrera et al. Lipedema: abordagens diagnósticas, terapêuticas e o papel da atenção multiprofissional. *Contemporary Science Review*, v. 1, n. 1, e112, 2026. DOI: 10.47820/csrv21.v1i1.2.