

Rita Mendes Totalmente saudável

ESTÉTICA
BELEZA
SAÚDE

CORPO

DE MULHER

PLÁSTICAS TEEN
DE PATINHO **feio**
A **cinderela**

Guerra à barriga

- TRATAMENTO PARA PERDER 15 CM
- PLÁSTICA CERTA PARA O SEU CASO
- EXERCÍCIOS QUE DÃO RESULTADO

MARCAS DO PASSADO
COMO **acabar**
COM AS **cicatrices**

LIFTINGS
LEVANTE A **moral**
E O **sorriso**

Boca DA ANGELINA JOLIE
TODOS OS TRUQUES PARA FICAR COM A BOCAL IGUAL



Paula
Burlamaqui
FÃ DE PLÁSTICAS

3,00€
MENSAL • Nº8 • NOVEMBRO 2005
(CONTINENTE E REGIÕES AUTÓNOMAS)



1

1 O que é a drenagem linfática manual?

A drenagem linfática manual é uma técnica de massagem que foi desenvolvida nos anos 30 por um médico dinamarquês chamado Emil Vodder.

Ao denominar a sua técnica de "Drenagem Linfática Manual" (DLM) ele adoptou um termo já utilizado na agricultura: a drenagem, ou seja, "operação que consiste em drenar por meio de vaías ou tubos o excesso de água em terrenos muito húmidos". O organismo tem um sistema semelhante que se encarrega de retirar o excedente de líquido que se vai acumulando nos tecidos: o sistema linfático. Este sistema, além da sua função, drenante desempenha um papel de protecção no organismo. Quando por qualquer motivo este sistema é afectado, surge o edema.

2 Em que consiste a DLM?

A verdadeira drenagem linfática manual Vodder (em homenagem ao seu autor), é uma técnica subtil, que respeitando as leis do nosso meio líquido cria, através de uma lenta, suave e cadenciada pressão, movimentos rítmicos que dão origem a autênticas vagas sobre esse meio, influenciando assim o enchimento e o transporte das substâncias nos vasos linfáticos. Esta operação ajuda a despoluir e a desintoxicar este grande oceano que é o corpo humano. Pela fragilidade do próprio sistema linfático, esta técnica é aplicada com pouca pressão, não sendo utilizado no tratamento nenhum óleo de massagem.

3 Quem não pode fazer Drenagem Linfática Manual?

Existem naturalmente algumas restrições ao tratamento da Drenagem Linfática. Por exemplo inflamações agudas, (nunca se trabalha no "pico" de uma inflamação), trombozes recentes, descompensação cardíaca, bem como é contra-indicada a sua aplicação durante o processo de uma doença maligna em fase de evolução.

4 Quais as aplicações da DLM?


Pela sua importância no organismo, esta técnica tem diversas e numerosas aplicações podendo ser utilizada com fins terapêuticos ou estéticos.

Em estética, a DLM aplica-se em tratamentos de anti-envelhecimento, na prevenção do aparecimento das estrias, no tratamento do acne, no tratamento dos "papos" sob os olhos, nas curas de adelgaçamento, da celulite, nos tratamentos anti-stress, sendo também aplicada durante a gravidez.

10

PERGUNTAS
À ESTETICISTA

Gabrie

A portrait of Gabriela Lacerda, a woman with long brown hair and bangs, smiling. She is wearing a white top with a buttoned placket and small pink earrings. The background is a bright yellow wall with a light fixture visible in the upper right corner.

GABRIELA LACERDA
É LINFOTERAPÊUTA. O SEU
PALMARÉS É RECONHECIDO
POR TODOS OS QUE LHE
"CHEGAM ÀS MÃOS".
É COMO ESPECIALISTA QUE
É NO ASSUNTO, DECIDIMOS
SABER DE VEZ QUAIS
AS FUNÇÕES DA
DRENAGEM LINFÁTICA,
UMA MASSAGEM QUE ESTÁ
MUITO NA MODA!

la Lacerda

(é muito interessante aqui a experiência, porque com frequência a futura mãe sente que o bebê acalma durante o tratamento).

Pelo seu efeito drenante, a DLM é cada vez mais utilizada em tratamentos de pós-operatórios muito específicos como é o caso do cancro de mama, sendo neste caso

executado o tratamento sob a indicação do médico especialista de oncologia. Esta é uma técnica já utilizada com muito sucesso após a cirurgia estética permitindo uma recuperação mais rápida destes pacientes.

5 Quantas vezes por semana se pode (deve) fazer DLM?

A frequência com que se faz a drenagem linfática depende do problema que estamos a tratar. Por exemplo: num pós-operatório podemos trabalhar duas vezes por dia (uma de manhã, e outra ao fim da tarde). Num tratamento anti-celulite será sufi-



ciente duas a três vezes por semana. A esteticista, após diagnosticar cada caso, dará o melhor conselho para cada pessoa.

6 Existem vários métodos de drenagem linfática manual?

Existem várias técnicas de massagem drenante. Drenagem Linfática Manual pelo método Vodder só existe um. Nesta técnica, encontramos cinco movimentos base, não se utilizam óleos ou cremes de massagem e, seja qual for a área do corpo trabalhada, começa-se sempre pela drenagem do pescoço, pois é onde termina toda a "viagem" da linfa.

7 Que resultados se podem esperar da DLM?

Esta técnica transmite de imediato um bem-estar geral, tendo por isso, um efeito relaxante. O resultado de uma boa drenagem linfática manual va-

ria de acordo com o problema que se está a tratar. Por exemplo: no pós-operatório há uma redução rápida e significativa dos hematomas, dos edemas, da dor, e evita o aparecimento de fibroses. No tratamento de uma celulite edematosa, verifica-se a redução do edema e, como consequência, melhoria do aspecto da pele.

8 Pode combinar-se qualquer tratamento de estética com a DLM?

Sim. Com praticamente todos os tratamentos que são executados em estética, a drenagem linfática manual pode e deve ser associada, pois assim se conseguem resultados mais rápidos e eficazes. A forma de os associar depende de tratamento para tratamento.

9 Qual o tempo aconselhado para cada sessão?

Normalmente fazem-se sessões de 30 ou 60 mi-

nutos. O ideal é fazer sessões de 60' pois conseguimos movimentar maior quantidade de líquido numa hora, do que em duas sessões de meia hora.

10 Quais as diferenças entre massagem manual e drenagem linfática manual?

Várias são as diferenças, vou só nomear duas ou três. A massagem manual é exercida com alguma pressão. Os movimentos são mais vigorosos e o ritmo é mais rápido, podendo por isso, a zona tratada apresentar alguma vermelhidão. Utilizam-se óleos e cremes de massagem para facilitar o deslizar da mão. Na drenagem linfática manual, o ritmo das manipulações é bastante lento, a pressão é mais suave e jamais deve apresentar vermelhidão. Não se utiliza nenhum tipo de produto cosmético.

Eventualmente, usa-se pó talco. Actua sobre o sistema linfático. É o tratamento indicado para os linfedemas.

