

medicina & saúde[®]

ano 11 ■ número 126 ■ abril de 2006
preço Portugal Continental: 3 euros (iva inc.)
publicação mensal
www.jasfarma.com

Radiografia
Hospital de Peniche

**Defender
os direitos
dos epiléticos**

**Jorge Sampaio
alerta para a
TUBERCULOSE**

**Hepatologia
O Fígado de A a Z**

**BENEFÍCIOS
DO SISTEMA
LINFÁTICO**

**HOMEOPATIA
A CURA
PELA DOENÇA**



Estimular o sistema linfático

O complexo processo de defesa do organismo integra o normal funcionamento do sistema linfático, que desempenha, igualmente, uma importante função drenante. Ao ser alvo de irregularidades deve ser estimulado, o que é conseguido através de uma massagem terapêutica muito específica, como é a drenagem linfática manual, pelo método original Dr. Vodder.

O pós-operatório é um período especial, em que são necessários alguns cuidados. Os efeitos secundários variam consoante o acto cirúrgico e no que toca à cirurgia estética não raras vezes resultam consideráveis edemas e hematomas.

Nestas situações, é importante facilitar o processo de cicatrização e a absorção do inchaço e das «nódoas negras», sendo a drenagem linfática manual (DLM) a técnica mais indicada para o fazer, favorecendo assim a rápida recuperação do paciente. Porque o sistema linfático tem um papel fulcral

no mecanismo de defesa global do organismo, bem como uma importante acção drenante, funcionando como purificador do líquido intersticial, se existem falhas no seu funcionamento, será necessário estimulá-lo, sendo a DLM uma boa maneira de o fazer.

Gabriela Lacerda é linfoterapeuta e dedica-se há duas décadas à drenagem linfática manual pelo método Dr. Vodder.



Jorge Correia Luis

«Esta técnica foi criada nos anos 30 do século passado pelo dinamarquês Dr. Emil Vodder, que de forma intuitiva começou a activar manualmente o sistema linfático de pacientes que sofriam de inflamações nas vias respiratórias superiores. Tendo começado por estimular os gânglios linfáticos do pescoço, o Dr. Vodder criou e desenvolveu a técnica que designou pela primeira vez de drenagem linfática manual (DLM).»

Como os resultados obtidos foram bastante positivos, a DLM passou a ser utilizada no tratamento de vários casos de linfedemas, sendo inclusivamente comparticipada pelo sistema de saúde em alguns países do Norte da Europa. Esta técnica é também aproveitada pela área da estética em tratamentos de bem-estar, adelgaçantes, anticelulite, pré e pós-parto. Mas é na área da

Medicina que a DLM continua a demonstrar os seus inúmeros benefícios terapêuticos, conquistando em Portugal cada vez mais adeptos.

«O pós-operatório do cancro da mama é um campo de acção muito frequente. Na mastectomia, normalmente retiram-se gânglios linfáticos da zona axilar e, consequentemente, surge com frequência o edema do braço, correspondente ao peito que tinha o tumor. Este edema deve ser tratado através da drenagem linfática manual, que por vezes necessita ser complementada com a colocação de bandas de compressão», aponta Gabriela Lacerda, que assume a Direcção da Dermoarte.



Jorge Correia Luis

Conforme já foi referido, podem aparecer edemas após as cirurgias. No entanto, alguns edemas são congénitos, pelo que a drenagem linfática pode também ser aplicada nestas situações.

Técnica difícil de executar

Embora seja catalogada como massagem, a drenagem linfática difere bastante da massagem tradicional. Marcam a diferença o toque e a ausência de produtos cosméticos.

«É uma massagem muito específica que requer uma apurada técnica manual, sendo executada com uma grande leveza de mãos, precisamente para provocar a drenagem do sistema linfático, que é muito frágil. Não são utilizados óleos ou cremes. Eventualmente, coloca-se pó de talco para absorver a humidade da pele», menciona a linfoterapeuta.

Existem sessões de 30 minutos e de 1 hora, cujo número de tratamentos é determinado pela finalidade. Se o intuito é tratar a celulite, a drenagem linfática

ca manual é efectuada duas a três vezes por semana. A DLM demonstra ainda ser eficaz nos casos de dismenorrea (dores menstruais), sendo aconselhada a sua realização uma vez por mês, no mínimo. Por ser uma técnica totalmente indolor e que de imediato atenua a dor e o desconforto próprios de um pós-operatório, a DLM Vodder pode e deve ser aplicada 24 horas logo após a cirurgia, e diariamente, até reduzir o edema e os hematomas.

Segundo Gabriela Lacerda, «esta é uma técnica difícil de executar, pelo que foram surgindo outras variantes, às quais é errado denominar drenagem linfática manual pelo método Dr. Vodder. Aliás, são muitos aqueles que estão a executar a técnica errada, pensando ser a correcta».

Eis o que motivou a directora da Dermoarte a fomentar a criação do Portal exclusivamente dedicado à Drenagem Linfática Manual pelo método original Dr. Vodder (www.drenagem-linfatica.com), com informação elucidativa quer para o cidadão, quer para os profissionais que procurem especializar-se nesta

Alerta

Anote algumas características da técnica da drenagem linfática manual pelo método Dr. Vodder:

- Não se usam óleos nem cremes (ao aplicar-se um destes produtos, faz-se mais pressão do que aquela que tem de ser feita);
- Não tem de ser realizada no corpo todo. Actua à distância, isto é, sendo local activa todo o sistema linfático;
- Não provoca dor, pelo contrário: alivia-a.

técnica. «A nossa formação tem uma forte componente teórica, que complementa uma aprendizagem prática muito exigente, e destina-se exclusivamente a profissionais do bem-estar e da saúde.»

Se o intuito é tratar a celulite, a drenagem linfática manual é efectuada duas a três vezes por semana



drenagem linfática

Drenagem Linfática Manual pelo Método Original Dr. Vodder



Aplicações terapêuticas da DLM:

- Tratamento Pré e Pós-Operatório
- Tratamento Pré e Pós-Parto
- Tratamento de Cicatrizes Recentes
 - Tratamento Anti-Acne
 - Tratamento Anti-Celulite
 - Dismenorrea

Centro de Formação Especializado em Drenagem Linfática Manual Dr. Vodder

Cursos para profissionais da área do bem-estar e saúde*

- Curso de Formação Base
- Especializações em Pós-Operatórios

*Enfermeiros e Fisioterapeutas



dermoarte
by
Gabriela Lacerda
www.dermoarte.com

www.drenagem-linfatica.com

☎ (+351) 21 715 9323
(+351) 96 619 0570

RUA MANUEL RODRIGUES DA SILVA, 5B, TELHEIRAS, 1600-759 LISBOA