

negócio estética

Maio/Junho de 2016
Número 15

O SEU SERVIÇO VALE QUANTO?

Especialistas ensinam
tudo que você precisa
saber sobre precificação
na estética

ONDAS DE CHOQUE

Uma alternativa
contra celulite
e flacidez

PELO MUNDO

Como é a vida
profissional das
esteticistas em outros
países

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

Vodder, Leduc e Godoy.
Tudo sobre as técnicas que
revolucionaram a história
da estética!

estética

Conversamos com Regina Cohen
e Pamela Arantes, profissionais
de diferentes gerações, que
explicaram tudo que você precisa
saber para compreender a profissão
que mais cresce no Brasil



DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

a legada

VODDER, LEDUC E GODOY

A terapia manual mais conhecida do mundo e uma das mais populares no Brasil tem uma rica história no passado que se consolida, a cada dia, no presente. Seus principais mentores disseminaram suas modalidades e, hoje, os frutos são colhidos pelos clientes e pacientes que são beneficiados por suas manobras

texto *Patricia Toni*

Um adulto tem, em média, 5 litros de sangue circulando ininterruptamente pelo corpo. Isso representa cerca de 7% de seu peso corporal. Todo esse volume tem um caminho a ser seguido por duas "estradas" internas: as artérias e as veias. Mas ele não pode ficar somente nesta via de mão única. O sangue precisa transpassar os vasos sanguíneos e levar nutrientes e oxigênio para todo o organismo. E nessa quebra de barreiras, nasce um novo líquido que tem tudo a ver com esta reportagem.

A linfa ou o fluido linfático é um líquido incolor, semelhante ao plasma sanguíneo, que escapa pelos vasos capilares (uma espécie de rede de distribuição do sangue), percorre todos os órgãos por

meio do sistema linfático e tem, entre outras funções, a proteção do corpo contra infecções.

Essa é uma breve explicação do complexo sistema linfático, a literatura anatômica e biológica traz com detalhes suas funções, mas uma das informações mais importantes para os profissionais de estética que, há 80 anos, começaram a entender este universo é que a linfa corresponde a, aproximadamente, 15% do peso corporal, mais que o dobro do volume sanguíneo. Boa parte desse número representa excessos desse material que podem não só inchar, como também trazer muitos malefícios à saúde.

E foi na Europa que surgiram os primeiros estudos sobre como esse líquido poderia ser drenado do corpo sem prejudicá-

lo. O casal dinamarquês Emil Vodder e Estrid Vodder introduziu a técnica na história da medicina. Alguns anos mais tarde, o belga Albert Leduc, aluno de Vodder, trouxe uma outra vertente para os procedimentos de drenagem linfática. No Brasil, nos anos 1990, o professor José Maria Godoy desenvolve outro método e traz mais uma revolução para a essa prática.

Agora, você vai conhecer mais sobre as três principais modalidades de drenagem linfática manual permitidas no Brasil, saber a história de seus fundadores e entender como elas funcionam. Tudo pelo conhecimento e experiência de profissionais que vivem cada uma das técnicas intensamente, no mundo acadêmico e na prática clínica.



MÉTODO vodder O INÍCIO

*Na primeira foto, paciente após 24 horas do procedimento cirúrgico. Na segunda foto, após 10 sessões de drenagem linfática manual método Vodder ▼



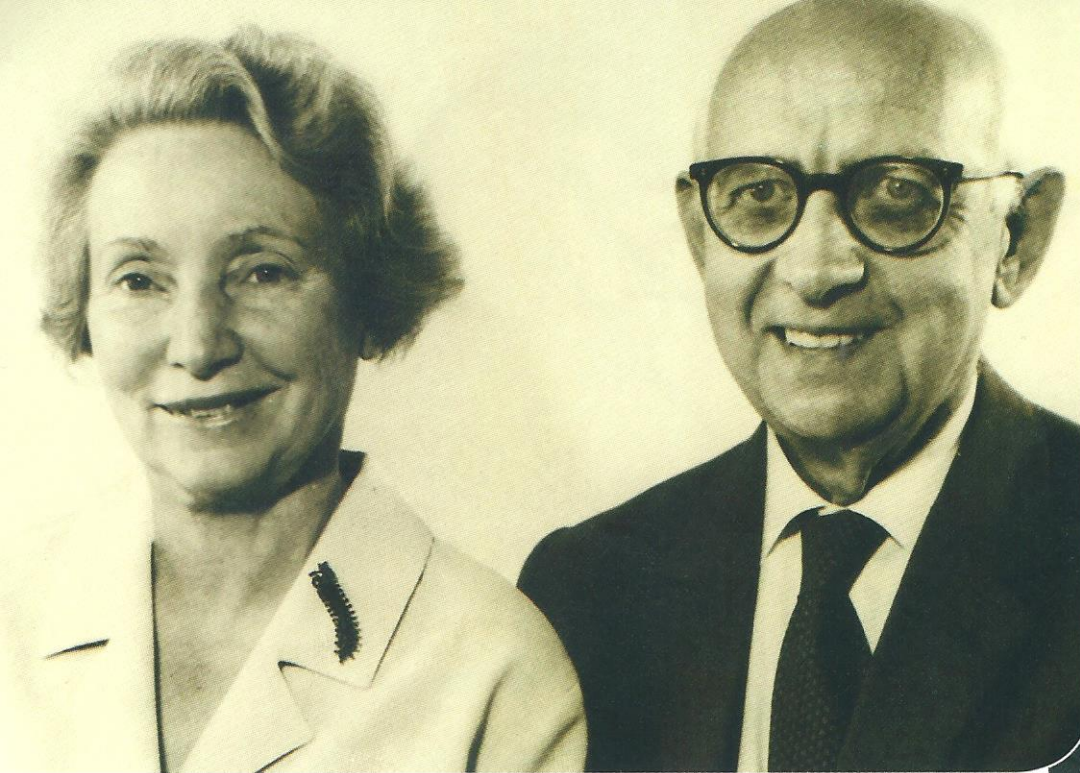
A história da Drenagem Linfática Manual está intimamente ligada aos dinamarqueses Emil e Estrid Vodder. Nos anos 1930, ele, médico, e ela, naturopata, trabalhavam em Cannes, na França. Lá, recebiam muitos pacientes com inflamações nas vias respiratórias. Ao perceberem que alguns apresentavam gânglios linfáticos cervicais mais evidentes à palpação, estudaram a melhor forma de descongestioná-los. Utilizando movimentos suaves, conseguiram resultados surpreendentes.

Eles precisaram de 10 anos para desenvolver e aperfeiçoar essa massagem a que, pela primeira vez, chamaram de Drenagem Linfática Manual. O termo vem da agricultura, segundo o dicionário, drenagem é o ato de escoar o excesso de água por meio de tubos, túneis, canais, valas e fossos.

No organismo, o sistema responsável por retirar o excesso de líquido do espaço intercelular é o sistema linfático, evitando, deste modo, a formação de edemas.

Em 1936, Emil Vodder apresentou a sua técnica em um congresso em Paris e, a partir de então, ela correu o mundo. Em fevereiro de 1986, ele faleceu a três dias de completar 90 anos.

A massagem tem como objetivo estimular o sistema linfático. "O sistema linfático divide-se em sistema linfático superficial e sistema linfático profundo. O superficial remove o líquido intersticial da pele, já o profundo remove o líquido intersticial dos músculos, articulações, órgãos e vasos. Os dois estão conectados por meio de vasos linfáticos", explica Gabriela Lacerda, esteticista portuguesa, professora de formação oficial do método Vodder e diretora do Centro de Linfologia - Método Original Dr. Vodder - de Lisboa.



▲ Estrid e Emil Vodder, criadores do primeiro método de drenagem linfática manual



Gabriela Lacerda, esteticista e professora de formação oficial do método Vodder ►

Segundo ela, os vasos linfáticos que interessam para essa modalidade são os localizados na pele. “80% da circulação linfática acontece na pele. Por esse motivo, os movimentos que compõem essa técnica são suaves, tracionando a pele, auxiliando na recolha e transporte da linfa”, aponta. Eles são leves porque muita força nas manobras pode causar danos. “A pele tem uma espessura (que é variável de acordo com as regiões) de 0,5mm nas pálpebras e cerca de 4mm na planta do pé. É muito fina! O excesso de pressão pode colapsar os vasos iniciais linfáticos e aumentar o edema, dificultando a drenagem”, completa.

O casal Vodder desenvolveu cinco movimentos base e três movimentos combinados. Eles sempre são feitos primeiro na parte mais distante que se quer trabalhar para depois chegarem até o ponto do problema. Exemplos: Se o foco é drenar as pernas, primeiro é preciso realizar as manobras na cervical, depois no abdômen para aí, então, chegar aos membros inferiores. Se o alvo fosse os

membros superiores, era preciso iniciar o tratamento na parte de baixo e depois subir. “É sempre necessário saber que região do corpo vamos tratar e qual o percurso da linfa. Toda a linfa, após ser purificada nos gânglios linfáticos, será “entregue” à circulação venosa. Esse encontro acontece no ângulo venoso (união da veia subclavicular e veia jugular). Chamamos essa região de “términus”. Essa é a primeira área a ser tratada. Deve-se descongestionar o “términus” para receber a linfa que vai ser drenada”, explica Lacerda.

A professora aconselha que não se utilize cosméticos para deslizamento e condução dos movimentos. “Como o objetivo é tracionar a pele exercendo semicírculos aplicados com uma suave pressão, durante a execução da terapia não se usa nenhum cosmético. Por vezes, um pó talco pode agir para absorver alguma umidade que exista na mão do terapeuta ou na pele da paciente. Ao final, sugiro a aplicação de um creme drenante”. Para Lacerda, as sessões do método Vodder devem ser de uma hora.

Essa terapia é indicada para quase todas as situações. “Todas as pessoas deveriam fazê-la com alguma regularidade, uma vez que a estimulação do sistema linfático é essencial na manutenção da homeostase dos líquidos corporais”, exalta Lacerda. Contudo, para os tratamentos de desintoxicação e rejuvenescimento da pele, celulite, linfedemas primários e secundários, nas curas pré e pós-parto e em pós-operatórios, a recomendação da técnica é mais veemente.

No entanto, não é permitido estimular o sistema linfático em quadros de descompensação cardíaca, trombozes recentes, tuberculose, toxoplasmose e neoplasias malignas em fase de evolução. “No caso das neoplasias malignas, quando estas já estão tratadas, tendo o consentimento e orientação do médico oncologista, é recomendável fazer a drenagem, pois melhora substancialmente o quadro do linfedema secundário que, por vezes, surge após o tratamento dessa doença”, elucida a esteticista.

Leduc

O DISCÍPULO AUDACIOSO

Genebra, 1969. O casal Vodder vai até a Suíça ministrar mais um dos cursos sobre o método de drenagem linfática que tinham criado. E lá na plateia, estava a fisioterapeuta belga Albert Leduc. Daí por diante, o aluno que, anos mais tarde, iria se tornar um ilustre professor, começou a estudar o sistema linfático, desenvolvendo em laboratório pesquisas relacionadas à técnica de circulação da linfa.

Em 1977, juntou-se a seu filho, Oliver Leduc, e os dois adaptaram o método de Vodder, demonstrando por meio de radioscopia, o efeito de aceleração do fluxo linfático pela drenagem linfática manual. Hoje, Albert Leduc é doutor em linfologia, drenagem linfática manual, reabilitação de câncer de mama e presidente de honra da Sociedade Europeia de Linfologia. Olivier Leduc é professor da Universidade Livre de Bruxelas.

O método Leduc traz como carro-chefe dois tipos de massagem: as manobras de chamada e as manobras de reabsorção. “A primeira produz uma aspiração dos vasos linfáticos e impulsiona a linfa dentro dos capilares. A segunda produz aumento da pressão tissular e a orientação da pressão. No sentido da drenagem fisiológica, promove a evacuação”, explica a fisioterapeuta especializada pela École de Drainage Lymphatique Méthode Leduc – Bélgica e representante do método Leduc no Brasil, Fernanda Feijoeiro.

Os movimentos são realizados tanto de forma proximal para distal, quanto de forma distal para proximal. No entanto,

uma das maneiras mais comuns de se trabalhar essa modalidade é tocando exatamente no local a ser drenado. “A circulação linfática é fisiologicamente ativa, porém muito lenta, dessa forma, as manobras realizadas nos pontos de insuficiência linfática têm o objetivo de estimular esse processo até que o sistema funcione normalmente, facilitando a drenagem. A técnica é repetida sobre o local várias vezes até que se observe uma diminuição do edema”, esclarece Feijoeiro. E a máxima da suavidade também vale aqui, o toque deve ser lento e ameno.

A indicação do método Leduc é para o pós-operatório, principalmente de cirurgias estéticas, diminuindo rapidamente o edema e hematomas, além de prevenir ou minimizar complicações; no tratamento de edemas e linfedemas primários e secundários; em gestantes, para diminuir retenção hídrica e para proporcionar alívio nos casos de retenção de líquido e distúrbios circulatórios nos membros inferiores. “Nos casos oncológicos, como no câncer de mama, a técnica proposta também estimula a formação das vias de compensação, substituindo as vias interrompidas devido à linfadenectomia

(retirada dos linfonodos axilares), para prevenção de linfedema nos membros superiores”, complementa a fisioterapeuta.

No domínio estético, o objetivo principal é melhorar o aspecto da qualidade da pele, pois, segundo Feijoeiro, essa é uma das funções primordiais do sistema linfático.

As contraindicações acontecem quando há processos infecciosos, TVP (trombose venosa profunda) e quando não há liberação médica. A polêmica do uso de cosméticos nas práticas da DLM também continua no método Leduc. E a resposta é sempre mais para “não” do que para “sim” quando a pergunta é sobre a autorização do uso de carregadores. “O objetivo das manobras é de abrir os capilares linfáticos através da movimentação dos filamentos de ancoragem para, em seguida, realizar a reabsorção do edema. No entanto, o deslizamento não será favorável. Por essa razão, os cosméticos utilizados são aplicados para complementar o tratamento das alterações da pele e não devem, de forma alguma, causar alergias ao paciente para não gerar processos inflamatórios, uma vez que seu sistema imunológico está debilitado”, enfatiza Fernanda Feijoeiro.

A fisioterapeuta Fernanda Feijoeiro entre Albert Leduc e Oliver Leduc no curso ministrado por eles no Brasil, em 2015 ▼



Godoy

ORGULHO NACIONAL

◀ José Maria Godoy e Maria de Fátima Guerreiro Godoy, fundadores do método Godoy de Drenagem Linfática Manual



A década de 1990, no Brasil, foi marcada por uma série de mudanças, inclusive no segmento saúde e estética. Universidades e muitos profissionais da área fizeram descobertas que, hoje, transformaram a maneira como se aplicam os tratamentos estéticos. Com a drenagem linfática manual já consolidada nesse período, o natural é que uma série de pesquisas fosse feita para comprovar ainda mais a sua eficácia e aprimorar sua funcionalidade.

Encabeçando esses estudos estavam o médico e cirurgião vascular José Maria Godoy e sua esposa, a terapeuta ocupacional Maria de Fátima Guerreiro Godoy. A ideia de criar um novo método para a DLM surgiu a partir da necessidade do casal conhecer mais sobre linfedemas. “Como professor da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, em São Paulo, eram frequentes os pacientes com linfedema e muitos nos estágios mais avançados (elefantíase). Como eu não tinha conhecimento sobre o tratamento, busquei aprender essa forma de terapia no Brasil, porém, encontrei dificuldades pela falta de profissionais que se dedicavam sobre o assunto”, conta José Maria.

Então, ele e Maria de Fátima foram à Europa fazer cursos com grandes nomes da área como Foldi, Casley Smith, Blanc e Albert Leduc. A partir daí, uma nova maneira de fazer a drenagem linfática começou a florescer em suas mentes. “Foi durante o curso de Casley Smith que Fátima questionou sobre a utilização

de bastonetes para facilitar a drenagem linfática. A partir dessa sugestão, passamos a analisar a anatomia linfática e, dessa forma, nasceu um novo conceito baseado em movimentos lineares”, comenta o médico.

Durante o processo de validação da técnica, os autores a analisaram em três etapas: estudo *in vitro*, *in vivo* e clínico, o que reforça sua comprovação científica. Devido ao enorme sucesso da descoberta, hoje, marido e mulher dividem a direção da Godoy & Godoy International School of Lymphatic Therapy com unidades no Brasil, Argentina, Chile e Estados Unidos.

O método Godoy tem como proposta a redução total ou quase total do edema, mesmo nos casos da elefantíase, evitando a progressão dos linfedemas em estágios clínicos mais leves para evitar sua evolução e tratando efetivamente o problema.

Ele utiliza a compressão manual sobre os coletores linfáticos em direção aos linfonodos correspondentes com o auxílio de instrumentos. José Maria explica que “o princípio básico é a mobilização de macromolécula. Então, o objetivo é estimular a formação da linfa e depois deslocá-la para drená-la, potencializando a contração fisiológica dos linfangions”. Outra meta é o estímulo neurológico do paciente por meio de impulsos cervicais.

Este procedimento é um dos mais longos, totalizando duas horas de terapia. Isso ocorre porque o paciente precisa iniciar a sessão em algum aparelho de drenagem linfática mecânica por uma hora. Depois,



realizar mais 15 minutos de estímulo cervical e, por fim, 45 minutos de drenagem manual. Nesse último caso, a pressão ideal dos movimentos deve ser de, aproximadamente, 30 a 40mmHg.

Os roletes são utilizados para auxiliar no processo de drenagem, mas podem ser mais usados na fase de deslocamento da linfa, porque, segundo Godoy, eles não são tão eficazes na fase de formação do fluido. “Outro desafio é encontrar um rolete em condições de ser utilizado. O rolete “mole” não consegue fazer uma drenagem eficaz e o muito duro pode traumatizar os vasos”, alerta. ■

tudo sobre drenagem

Profissional de estética completo precisa entender de drenagem linfática. Afinal, ela vira e mexe está no topo dos procedimentos mais pedidos nos estabelecimentos estéticos. De olho nisso, pedimos ao esteticista Orlando Sanches, especialista no tratamento, para tirar as dúvidas de alguns leitores. Confira!



ORLANDO SANCHES é técnico em estética pelo SENAC/SP, especialista em drenagem linfática pós-cirúrgica, cosmetólogo, massoterapeuta e micropigmentador. Membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia, diretor na SOCILASER – Sociedade Brasileira de Laser e presidente da Pós-Op, a primeira clínica especializada em tratamentos pré e pós-operatórios do Brasil.

Boa noite. Sabemos que a drenagem é indicada no pós-cirúrgico, porém, alguns médicos não indicam no pós de implante de silicone! O motivo seria a possível rejeição dessa prótese devido ao estímulo das células de defesa?

Núbia Márcia Maia - Esteticista (São Paulo/SP)

Acredito que a não indicação deva-se ao fato do receio que os cirurgiões têm de que um profissional não capacitado tente tratar seu paciente pós-operado e cause danos ao resultado da cirurgia, pois infelizmente essa é uma realidade no mercado atual de estética.

Dizem que a drenagem é um benefício para o corpo por completo. Gostaria de saber se há uma idade mínima para começar a utilizá-la.

Michelle Jungton - Massoterapeuta (Santa Maria/RS)

Não existem dados conclusivos sobre alguma contraindicação etária para que se iniciem as sessões de drenagem linfática manual. O mais importante é que o paciente seja avaliado e tal necessidade seja apontada.

Quero saber por que a drenagem não é indicada para diabéticos. Quais problemas um paciente pode ter ao realizar o tratamento?

Sara Rafael - Esteticista (Suzano/SP)

Não existem contraindicações para qualquer tipo de doença que esteja controlada adequadamente através da medicação prescrita pelo médico responsável. As contraindicações são válidas para pacientes diagnosticados e não tratados.

A drenagem deve ser intercalada nos protocolos de redução de gordura localizada quando o cliente apresenta edema?

Ingrid Francine Gil - Esteticista (Taubaté/SP)

Sim, as sessões de DLM devem respeitar alternância de frequência, não sendo realizadas no mesmo dia da sessão de tratamento antiadiposidades.

É possível drenar a barriga de gestante? Alguns médicos indicam, outros não, por quê?

Fernanda Varella - Esteticista (Natal/RN)

O abdome gestante não pode receber massagem. Já a drenagem linfática manual, desde que executada por um profissional habilitado e sem cremes, pode ser realizada sim! Vale lembrar que alguns obstetras já tiveram experiências ruins com profissionais não habilitados corretamente. Daí a negativa na prescrição de DM no abdome gravídico.

Sabemos que, ao realizar a drenagem linfática, eliminamos líquidos retidos

e ainda promovemos uma melhora na circulação dos nutrientes do organismo. E que, ao iniciar tal procedimento, temos que abrir linfonodos. Minha pergunta é, em idosos, os linfonodos ainda estão em função normal?

Elizabeth Murar - Esteticista (Bandeirantes/PR)

Toda sessão de DLM inicia-se pelo estímulo ganglionar cervical, seguido pelo "Terminus". Feito isso, o profissional deverá estimular o grupamento ganglionar correspondente ao quadrante linfático que será estimulado. As células que compõem os gânglios, assim como em outros tecidos biológicos, sofrem renovação ao longo da vida e, mesmo com o envelhecimento corporal, tais grupamentos se mantêm funcionando normalmente.

Existe algum método que indica a utilização de óleo ou creme para drenagem linfática? Aprendi que não devemos usar nada para drenagem.

Marina Leal - Esteticista (Vassouras/RJ)

Não. As metodologias mais reconhecidas como efetivas no mercado mundial não indicam uso de qualquer produto para a realização da drenagem linfática manual – somente as mãos do profissional em contato com a pele do paciente/cliente.

As primeiras ruguinhas são sinônimo de choque para muita gente. A flacidez da pele, idem. Ninguém está preparado para envelhecer, ou a ciência e a tecnologia não desenvolveriam mecanismos que retardam os efeitos do tempo. Porém, infelizmente, o homem ainda não encontrou uma solução que barrasse uma reação natural do organismo relacionada ao envelhecimento cutâneo, a glicação.

Para piorar, se você é do tipo que consome muito açúcar diariamente, pode estar piorando esse quadro sem saber. É o que revela Ludmila Bonelli, fisioterapeuta dermato funcional e CEO da Ludmila Bonelli Cosmética Avançada. "A glicação é um processo que acelera o envelhecimento da pele por meio da agressão do açúcar no colágeno. Quando há o excesso de consumo de alimentos com índice glicêmico alto, o colágeno 'endurece', a pele fica com alterações na forma de rugas, manchas, flacidez, inflamação, entre outras".

Biologicamente falando, explica Ludmila, a glicação pode ser representada através de uma espécie de ligação entre uma molécula de glicose com uma proteína, gerando o que o meio científico conhece como AGEs (*Advanced Glycation End Products*, ou Produtos Finais de Glicação Avançada, em tradução livre). São essas substâncias as grandes responsáveis pela mudança na estrutura e função do colágeno e outras proteínas. "O fato é que o açúcar não é somente um veneno para a pele, esse processo de glicação interfere em todos os tecidos do corpo, inclusive é relacionado a doenças degenerativas! Daí a importância do profissional de estética ter conhecimento dos Anti AGEs, ou estratégias antiglicantes, antiglicação. É um novo conceito para prevenção, recuperação e tratamento da pele. Temos uma cultura estética que

"A GLICAÇÃO É UM PROCESSO QUE ACELERA O ENVELHECIMENTO DA PELE POR MEIO DA AGRESSÃO DO AÇÚCAR NO COLÁGENO."

Ludmila Bonelli - Fisioterapeuta

edita desde sempre que as estrias não acabam, que as manchas não acabam, que a acne não melhora. Isso tudo cai por terra quando a pele é trabalhada através desse princípio da antiglicação", detalha Bonelli.

Mas o que seria antiglicação? "Os antiglicantes e desglicantes são ativos inibidores de glicação que reverterem o processo, agem no bloqueio da produção de AGEs, bem como na quebra de ligações cruzadas geradas por eles. Alguns exemplos são o Algisium C (metilsilanol manuronato), *Alistin*®, *Elastan*® e *CoffeSkin*®", cita o esteticista Ricco Porto.

"Utilizo o *Alistin*® há muitos anos, ele faz parte da minha linha de cosméticos! É um ativo eficaz para manchas e olheiras e também extremamente biocompatível. Outro que também adoto é o ácido alfa lipóico, um antioxidante, protetor do DNA, que impede ou reverte as reações entre o colágeno e a glicose. Lembrando que, para obter resultados positivos e definitivos, é preciso conhecer as concentrações ideais para cada disfunção da pele", complementa Ludmila Bonelli.

Com mais de treze anos de atuação na

área da estética, Ricco Porto também chama atenção para o papel dos antioxidantes no combate à glicação. "Os antioxidantes impedem a formação de radicais livres, pois inibem as reações em cadeia com o ferro e o cobre. Eles também impedem o ataque sobre os lipídios, proteínas e bases do DNA. Alguns exemplos são o ácido ascórbico (vitamina C), betacaroteno, ácido elágico, polifenóis, entre outros".

Ele relaciona protocolos de hidratação, nutrição e oxigenação da pele com alguns que o profissional de estética pode aplicar nos clientes, a fim de contornar a glicação. "A degradação colágena e elástica, apresentadas visivelmente por rugas, linhas de expressão e flacidez, são sinais de que a glicação está ocorrendo. Porém, muito embora a glicação esteja relacionada a esse processo de envelhecimento, é preciso considerar outros fatores na avaliação do paciente, como o fato de que os AGEs estão presentes também no organismo, via ingestão de alimentos com alto teor de gordura", alerta. Mais uma vez, fica o lembrete: um cardápio saudável é um inegável aliado da cutis e não pode ser deixado de lado.

