



ESCOLA DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA  
FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA – FACENE  
CURSO DE FISIOTERAPIA

YOHANA ALVILINO DINO DA SILVA

**MÚLTIPLAS INTERVENÇÕES NO EDEMA GESTACIONAL**

JOÃO PESSOA

2022



ESCOLA DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA  
FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA – FACENE  
CURSO DE FISIOTERAPIA

YOHANA ALVILINO DINO DA SILVA

## MÚLTIPLAS INTERVENÇÕES NO EDEMA GESTACIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE, como requisito necessário para a obtenção do diploma de bacharelado em Fisioterapia.

**Área de pesquisa:** Saúde da mulher

**Orientador:** Prof. Ms. Douglas Pereira da Silva

JOÃO PESSOA

2022

YOHANA ALVILINO DINO DA SILVA

## MÚLTIPLAS INTERVENÇÕES NO EDEMA GESTACIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC apresentado pela aluna **Yohana Alvilino Dino da Silva**, do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, tendo obtido o conceito \_\_\_\_\_, conforme a apreciação da Banca Examinadora.

Aprovado em \_\_\_\_ de dezembro de 2022.

### BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Ms. Douglas Pereira da Silva - Orientador

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Vanessa da Nóbrega Dias

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Emanuelle Malzac Freire de Santana

S584m

Silva, Yohana Alvilino Dino da  
Múltiplas intervenções no edema gestacional / Yohana Alvilino  
Dino da Silva. – João Pessoa, 2022.  
14f.

Orientador: Prof. Douglas Perreira da Silva  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Fisioterapia) – Faculdade de Enfermagem Nova  
Esperança – FACENE.

1. Gestante. 2. Edema. 3. Meias de Compressão. 4. Óleos  
Vegetais. 5. Massagem. I. Título.

CDU: 618.2

## RESUMO

**Introdução:** A idade fértil da mulher se dá, em média, entre 10 e 49 anos, tendo a gestação como uma de suas possíveis consequências, período que é conhecido por causar grandes modificações no seu corpo. Dentre as modificações, o edema acontece em mais da metade das mulheres. Esse fenômeno ocorre devido ao aumento do hormônio progesterona, que age como um vasodilatador, aumentando o nível de sangue e da pressão venosa. **Objetivo:** Identificar as múltiplas intervenções no edema gestacional, através de uma revisão integrativa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, em que a pesquisa será realizada nas bases de dados Pubmed/MEDLINE; PEDro, LILACS e Scielo. Os descritores usados na Biblioteca de periódicos serão “gestante”, “edema”, “edema gestacional”, “pregnancy”. Foram identificados 160 artigos; após a aplicação dos filtros, critérios de exclusão e inclusão, restaram 03 artigos. **Resultados:** os resultados desse estudo nos mostraram a influência da técnica holística, como a massagem com óleos vegetais, e das técnicas já existentes na literatura, como as meias de compressão e a drenagem linfática manual. **Conclusão:** as técnicas mostraram diminuição do edema de forma significativa, pela diminuição das circunferências dos membros inferiores e também a redução da pressão arterial.

**Palavras-chave:** gestante; edema; meias de compressão; óleos vegetais; massagem.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>5</b>
2.1	CARACTERÍSTICAS DAS PARTICIPANTES .....	9
2.2	CARACTERÍSTICAS DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO.....	10
<b>3</b>	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>13</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>13</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A idade fértil da mulher se dá, em média, entre 10 e 49 anos. É uma fase marcante na vida de mulheres adultas e adolescentes de diferentes culturas, com mudanças constantes durante todo o período. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o ciclo gravídico é circunstancial na vida da mulher; acontece com o decorrer da sua fertilidade, podendo ser planejado e desejado ou acontecer de forma inesperada e indesejada.<sup>1</sup>

O período gestacional se divide em três trimestres. Durante cada um deles, são observadas, muitas vezes, alterações orgânicas, como enjoos, edema e aumento da circunferência abdominal.<sup>2</sup> O edema está presente em mais da metade das mulheres gestantes, causando dores, sensação de formigamento, fraqueza e câibras. Esse fenômeno ocorre devido ao aumento do hormônio progesterona, que age como um vasodilatador, aumentando o nível de sangue e da pressão venosa. Os membros inferiores são as áreas que mais tendem a aumentar de circunferência durante o período, causando alerta para o aparecimento também de veias varicosas. Atualmente, existem técnicas de alongamentos, mobilizações, recomendação do uso de meias de compressão, drenagem linfática manual, dentre outras práticas, como formas de tratamento para o edema.<sup>3</sup>

A formação do edema sofre interferência, também, da gravidade terrestre, que é uma força contrária à direção do sistema linfático, exigindo, assim, um esforço maior da linfa para chegar ao seu destino final.<sup>4</sup> Quando a linfa não consegue vencer essa gravidade, cria-se o edema. O efeito desse fenômeno é mais perceptível nos membros inferiores.

Há um teste para detectar o aparecimento do edema chamado de *senal de cacifo* ou *senal de Godet*, que equivale a pressionar a área com o polegar por 5 segundos, e, após retirar o dedo, observar se a duração da depressão que foi formada irá se desfazer rapidamente ou lentamente. O teste é positivo caso a depressão se desfaça lentamente.<sup>5</sup>

Desse modo, este trabalho busca analisar os estudos existentes sobre a temática e suas diferentes abordagens, sistematizando as evidências, a fim de contribuir para o tratamento de mulheres gestantes com edemas, colaborando para diminuição dos desconfortos e melhoria da qualidade de vida durante esse período importante para as mulheres.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão Integrativa, método de pesquisa científica baseada em evidências, o qual permite a análise de dados teóricos provenientes de estudos do tipo experimental ou não experimental, bem como possibilita a sistematização desses resultados numa pesquisa bibliográfica.<sup>6</sup> Aqui, houve o intuito de responder à pergunta norteadora “Quais as intervenções existentes no edema gestacional? ”.

A revisão foi realizada através das seguintes etapas: 1- identificação do tema e seleção da hipótese ou questão norteadora de pesquisa para elaboração da revisão; 2- estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos; 3- definição das informações que serão extraídas dos estudos incluídos; 4- avaliação dos estudos incluídos na revisão; 5- interpretação dos resultados; 6- apresentação da revisão.

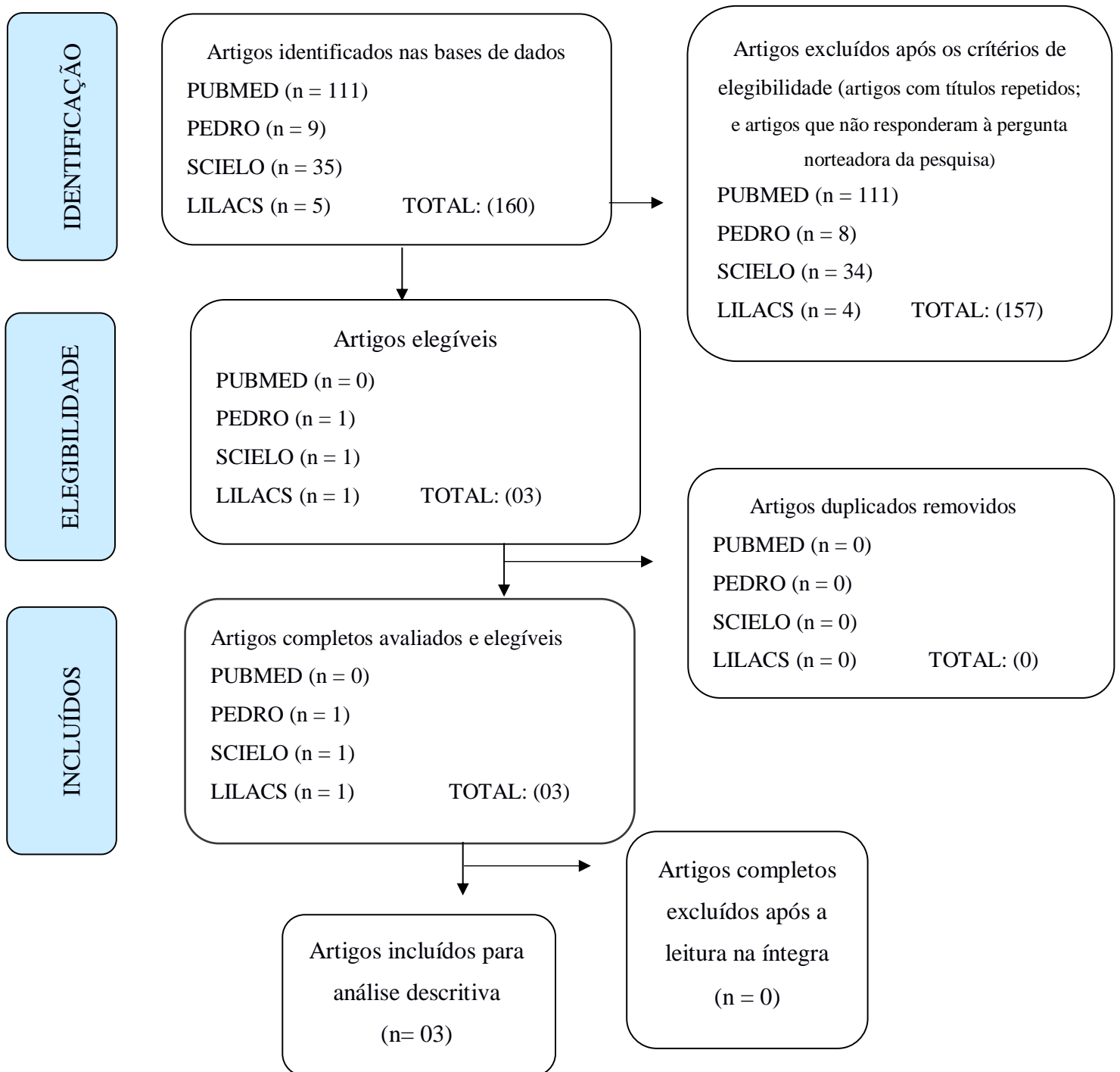
Realizou-se uma revisão das publicações na área da saúde referentes ao edema gestacional e às intervenções existentes. Para tanto, foram estabelecidos os seguintes descritores (Decs): “gestantes” e “gravidez”, acompanhados de “edema”; todos separados pelo operador booleano “AND” e “edema gestacional”. Nas demais bases de dados, os termos foram “pregnancy”, e “edema”, separados pelo operador booleano “AND”. As fontes de informação estabelecidas foram: PubMed, LILACS, PEDro e Scielo. Com intenção de obter conhecimentos mais atuais acerca do tema, optou-se pelo recorte temporal dos últimos 10 anos (a partir de 2012).

Os critérios de exclusão foram: artigos com títulos repetidos; e artigos que não responderam à pergunta norteadora da pesquisa. O processo de seleção foi registrado e discriminado em um fluxograma, de acordo com as orientações do “Flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only” (PRISMA) (FIGURA 01).

Após o processo de busca, foram encontrados 160 artigos. Realizada a leitura do título e dos resumos, foram pré-selecionados 03 artigos para a leitura na íntegra e, após leitura completa, restaram 03. Para uma visualização mais detalhada do que foi acima narrado, segue a Figura 1 contendo os dados das etapas mencionadas, abaixo:



**Figura 1** - Fluxograma das etapas adotadas neste estudo. João Pessoa – Paraíba, Brasil, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Apresentam-se, no Quadro 1, as informações gerais de cada artigo, através da listagem de dados referentes ao autor, ao ano de publicação e às características do estudo: objetivos, métodos utilizados e os principais desfechos identificados nos resultados. Foram encontrados 160 artigos, obtidos após a realização da busca nas bases de dados escolhidas e com os

descritores selecionados. A partir da análise minuciosa dos critérios de elegibilidade, restaram apenas 03 artigos para inclusão na presente revisão integrativa, conforme Quadro 1, abaixo:

**Quadro 1** – Informações gerais de cada artigo. João Pessoa – Paraíba, Brasil, 2022.

<b>Título do artigo</b>	<b>Autor/ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Principais resultados</b>
<b>1- Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes/ Impact of the manual lymphatic drainage on symptoms related to lower-extremity edema in pregnant women</b>	Souza et al., 2020.	O objetivo deste artigo é analisar os efeitos da drenagem linfática manual (DLM) sobre os sintomas de sensação de peso, de dor, edema e de formigamento nos membros inferiores de gestantes, assim como na redução da perimetria.	<b>Tipo de estudo:</b> ensaio clínico não aleatorizado. <b>População e amostra:</b> gestantes com idade gestacional de 23 semanas, apresentando sensação de peso, de dor, inchaço aparente e/ou de formigamento em membros inferiores.	A aplicação da técnica de DLM proporcionou a redução dos sintomas de sensação de peso, de dor, inchaço aparente e de formigamento nos membros inferiores (MMII) assim como a redução da perimetria e a manutenção da pressão arterial (PA) em gestantes.
<b>2- Percepção positiva e eficácia das meias de compressão na prevenção de edema em membros inferiores de gestantes/Positive perception and efficacy of compression stockings for prevention of lower limb edema in pregnant women</b>	Saliba-Júnior et al., 2021	Avaliar o efeito das meias de compressão em edema de membros inferiores e a percepção sobre o uso por gestantes.	<b>Tipo de estudo:</b> Trata-se de um ensaio clínico randomizado, controlado, prospectivo, paralelo e cego. <b>População e amostra:</b> 60 mulheres grávidas, distribuídas aleatoriamente em dois grupos: grupo intervenção (n = 30), que usou meias de compressão, e grupo controle (n = 30).	As gestantes do grupo intervenção apresentaram aumento significativamente menor ( $p < 0,05$ ) nos diâmetros de panturrilha e tornozelo em relação ao grupo controle. As diferenças médias, no início e no final da gestação, nos diâmetros de panturrilha direita, panturrilha esquerda, tornozelo direito e tornozelo esquerdo foram

				de, respectivamente, 0,30 cm, 0,30 cm, 0,15 cm e 0,15 cm no grupo intervenção; e 1,95 cm, 1,95 cm, 1,73 cm e 1,87 cm no grupo controle.
<p><b>3- Comparing the Effect of Foot Massage with Grape Seed Oil and Sweet Almond Oil on Physiological Leg Edema in Primigravidae: A Randomized Clinical Trial / comparando o efeito da massagem nos pés com óleo de semente de uva e óleo de amêndoas doce no edema fisiológico das pernas em primigestas: um ensaio clínico randomizado.</b></p>	<p>Navaee, Rakhshkhorshid, 2020.</p>	<p>Comparar o efeito da massagem nos pés com óleo de semente de uva e óleo de amêndoa doce no edema fisiológico das pernas.</p>	<p><b>Tipo de estudo:</b> Ensaio clínico randomizado.  <b>População e amostra:</b> feita em 96 mulheres com idade gestacional de 30 a 40 semanas. Divididas em dois grupos intervenção: óleo de uva e de o amêndoas, e o grupo controle</p>	<p>Os resultados desse estudo mostraram uma diferença significativa na mudança de pontuação média das circunferências do pé entre os grupos (P 0,001). De acordo com os resultados no teste de Tukey, as mudanças na pontuação média das circunferências do pé de ambos os grupos de intervenção foram significativamente diferentes daquelas do teste de Tukey no grupo de controle. No entanto, esta diferença não foi significativa entre os dois grupos de intervenção (P 0,865).</p>

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

## 2.1 CARACTERÍSTICAS DAS PARTICIPANTES

Por se tratar de uma pesquisa relacionada ao período gestacional, a população de cada estudo foi composta apenas por mulheres, porém, com idades gestacionais diferentes. No estudo de Souza *et al.*,<sup>7</sup> a idade gestacional foi de 23 semanas; já nos estudos de Saliba- Junior et al<sup>8</sup> e Navaee & Rakhshkhorshid,<sup>9</sup> a mesma idade gestacional (30-40 semanas) foi usada. Saliba-Junior e Navaee & Rakhshkhorshid utilizaram grupo controle e intervenção, diferente de Souza *et al.*, que usaram apenas o grupo amostral. Em todos os trabalhos, as queixas das mulheres, antes da intervenção, eram: dores, edema, formigamento e sensação de peso nos membros inferiores. Nos estudos, foram utilizadas tanto somente mulheres primigestas, como em Navaee quanto mulheres primigestas ou que já possuíam filhos, como Saliba-Junior et al.

## 2.2 CARACTERÍSTICAS DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO

Cada estudo utilizou-se de uma abordagem diferente para tratamento do edema, tais como:

**ARTIGO 1-** Utilizou a drenagem linfática, mais precisamente, o método Leduc, que consiste em realizar movimentos do sentido distal para proximal, de forma lenta e suave. A técnica foi realizada por 20 minutos, sendo 10 minutos para cada membro, com um intervalo de 48 horas entre cada atendimento. As participantes foram posicionadas em decúbito dorsal, com o tronco levemente inclinado; a maca hospitalar, com sua parte superior levemente inclinada; e os MMII elevados com auxílio de rolos de toalhas. Para melhorar no deslizamento das mãos, foi utilizado óleo de uva, assim como o artigo 3. Não houve um padrão entre a quantidade de atendimentos destinados a cada participante, pois era possível solicitar a realização da técnica mais de uma vez por sessão. A escala de Borg foi utilizada para quantificar os sinais e sintomas do edema, com uma escala de 0-10.<sup>7</sup>

**ARTIGO 2-** Fez uso de meias de compressão, indicadas como um tratamento não invasivo para doenças venosas e linfáticas. A compressão das meias utilizadas no estudo foi de 20 a 30 mmHg, da marca Sigvaris; as meias foram usadas por 8 horas diárias, desde o primeiro ultrassom e exame clínico feito em relação ao início do programa, até a segunda avaliação, no final da gestação. Durante esse período, as participantes eram monitoradas por ligações quinzenais.<sup>8</sup>

**ARTIGO 3-** Realizou massagem com óleos de uva e amêndoas doce por 20 minutos, sendo 10 minutos para cada membro inferior, realizando 10 movimentos em cada parte do membro. Para

detectar a dimensão do edema, foi pressionada a região por 30 segundos e observada a profundidade das cavidades, técnica conhecida como sinal de Godet. O grupo controle fez uso apenas de cuidados de saúde habituais; e o grupo intervenção, além dos cuidados de saúde, fez uso da massagem com óleos, sendo divididos em dois: o do óleo de uva e o de amêndoa doce.<sup>9</sup>

Em todos os estudos, a área do edema correspondia aos membros inferiores e foram realizadas perimetrias antes e no final de cada intervenção.

### **3 DISCUSSÃO**

O período gestacional é marcado por grandes alterações psíquicas e/ou físicas. Essas mudanças podem interferir diretamente na vida da gestante e na do seu parceiro. Durante o segundo e terceiro trimestre ocorrem as maiores mudanças fisiológicas, como aumento dos seios, da circunferência abdominal e aparecimento de edema.<sup>10</sup> O edema acontece pela intervenção de vários fatores, como pelo aumento do hormônio progesterona, mas também pelo desequilíbrio entre as pressões hidrostáticas e oncóticas, que favorece o aumento do líquido no tecido intersticial, o qual deveria retornar para os vasos por meio do sistema linfático.<sup>11</sup>

No estudo de Aggle et al, afirma que a terapia de compressão é indicada para tratamento de edema por exercer uma pressão externa, contrapondo-se à pressão interna existente.<sup>12</sup> No estudo de Saliba-Junior et al, as gestantes que utilizaram as meias de compressão por 8 horas diárias, apresentaram redução no diâmetro no edema de membros inferiores. Os dois estudos também afirmam que as meias de compressão podem ser utilizadas em processos inflamatórios que apresentem edemas, como celulites e varizes.<sup>8</sup>

Por outro lado, as terapias alternativas ou terapias holísticas se baseiam em técnicas que fogem do tradicional, e buscam ter uma visão mais ampla do ser humano, de forma integral, em que o bem-estar vai além da ausência de patologias. Elas buscam a prevenção e promoção da saúde, e seu uso vem aumentando com os anos, ganhando espaço nas unidades de saúde. Temos, como exemplo de terapia holísticas, a aromaterapia, que consiste no uso de óleos para fins terapêuticos; a cromoterapia, que utiliza de 7 cores para tratamento; a geoterapia, que utiliza de elementos da terra como a argila para fins terapêuticos; e outras.<sup>13</sup>

O estudo presente trouxe a perspectiva das massagens com óleos de sementes, como o de uva e o de amêndoas, no edema. Esses óleos são ricos em aminoácidos e possuem poder antioxidante, vitaminas E e B, podendo melhorar o aumento do fluxo sanguíneo.<sup>9</sup> Nascimento e Koetz explicam que a pele é a segunda via mais importante para a absorção de óleos. Eles são absorvidos pela camada lipídica da pele, por meio das glândulas sebáceas e folículos pilosos,

além de ser vinculado ao sistema neurossensorial por sua origem embrionária, possibilitando sua ação terapêutica.<sup>14</sup>

Embora os resultados no estudo de Navaee & Rakhshkhorshid<sup>9</sup> mostrem diferenças significativas nas circunferências médias dos tornozelos e peito do pé para ambas as pernas entre os grupos intervenção e o grupo controle, não houve diferença significativa entre os grupos de intervenção, óleo de semente de uva e de amêndoas doce. Por pertencerem à mesma classe de óleos, torna-se evidente que o uso de outros óleos não interfere no resultado de forma considerável, contanto que seja pertencente à classe de óleos vegetais.

Outra abordagem que foi encontrada por meio desse estudo foi a técnica da drenagem linfática manual, que se caracteriza por ser uma massagem com movimentos que seguem o caminho do sistema linfático humano, realizando movimentos de compressão suaves, intermitentes e relaxantes, sendo uma das técnicas mais conhecidas para o tratamento do edema.<sup>15</sup>

Em seu estudo sobre a drenagem linfática no edema gestacional, Souza et al.<sup>7</sup> trazem como resultados, além da redução do edema após a realização da técnica, a manutenção da PA, os relaxamentos físicos e mentais, por meio do toque, pois promovem mudanças neurológicas, glandulares, musculares e mentais, resultando na promoção de relaxamento muscular, diminuição da ansiedade, melhora no sono e dores, manutenção das mudanças hemodinâmicas.

A drenagem linfática possui três métodos: a de Vodder, que é realizada em movimentos circulares e semicirculares, com o auxílio da mão e dos polegares, em formato de bracelete, manipulando-se o líquido do membro distal ao proximal<sup>16</sup>; a técnica Godoy-Godoy, que é feita com movimento lineares, pois os autores afirmavam que qualquer pressão externa entre as extremidades poderia provocar o deslocamento do líquido, adotando, portanto, o sentido da massagem de distal para proximal<sup>17</sup>; e, por fim, a de Leduc, em que a evacuação é feita em círculo, com o polegar e demais dedos, em movimentos combinados e pressão de bracelete. O sentido da massagem feita por Leduc é de proximal para distal, e depois de distal para proximal.<sup>16</sup>

Souza et al.<sup>7</sup> fizeram uso da técnica de Leduc, obtendo resultados satisfatórios, como a diminuição da perimetria nos membros inferiores, diminuição dos sintomas como inchaço, formigamento e sensação de peso. O estudo deles corrobora com o estudo de Franca, Aguiar e Parra, que, em sua pesquisa, constataram que o método Leduc é mais recomendado para a diminuição do edema gestacional.

Desse modo, a técnica da drenagem linfática, o uso das meias de compressão e a massagem com óleos vegetais comprovaram-se eficazes no tratamento do edema gestacional, e

trazem como outros benefícios seu baixo custo, além de serem de fácil acesso. Porém, a existência de mais estudos e mais técnicas comprovadas como benéficas se tornam necessárias, já que o edema gestacional se apresenta como extremamente prevalente durante o período de gestação, sendo, portanto, do interesse de fisioterapeutas, enfermeiros, médicos, nutricionistas etc.

#### **4 CONCLUSÃO**

Sendo assim, através da construção desse estudo, observou-se a importância de medidas de intervenções no edema gestacional, para mitigar os desconfortos causados nas gestantes, bem como também se verificou a eficácia dos métodos já existentes, como as meias de compressão, as massagens com óleos de sementes e a drenagem linfática manual, as quais demonstraram contribuir para a diminuição significativa dos edemas.

#### **REFERÊNCIAS**

1. Gomes MNA, Santos LKO, Matos MAB, Lopes PRR, Chomatas VER, Barra PR *et al.* Nota técnica para organização da rede de atenção à saúde com foco na atenção primária à saúde e na atenção ambulatorial especializada – Saúde da mulher na gestação, parto e puerpério. São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein/Ministério da Saúde; 2019.
2. Alves T, Bezerra M. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o período gestacional. *Rev. Mult. e de psic.*, fev. 2020;4(49):111-126.
3. Souza MS, Silva RS, Baldon VSP, Campos EC, Silva RM, Resende APM. Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. *Rev. Fisio. e pesq.* 2021;24(04):1-8.
4. Ferreira EC, Lima MMSV. Atuação da drenagem linfática manual na redução do edema em gestantes: uma revisão de literatura. [TCC]. Curitiba/PR: Uni-Guairacá; 2020.
5. Brito PKS, Angelin CC, Casseb SMM. Uma revisão sistemática sobre os benefícios da drenagem linfática manual no tratamento do edema em membros inferiores. *Res., Soc. and Dev.* 2021; 10(4): e14810413968.
6. Mendes KDS. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Tex & contex-enfer.* 2008;17(4):758-764.
7. Souza SM, Silva RS, Baldon VSP, Campos EC, Silva RM, Resende APM. Impacto da drenagem linfática manual nos sintomas relacionados ao edema de membros inferiores de gestantes. *Fisiot. Pesqui.* 2021;28(4).

8. Saliba-Junior OA, Rollo HA, Saliba O, Sobreira ML. Percepção positiva e eficácia das meias de compressão na prevenção de edema em membros inferiores de gestantes. *Jorn. Vasc. Bras.* 2022;21.
9. Navaee M, Rakhshkhorshid M. Comparando o efeito da massagem nos pés com óleo de semente de uva e óleo de amêndoa doce no edema fisiológico das pernas em primigestas: um ensaio clínico randomizado. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.* 2020;2020(683581):0-6.
10. Alves TV, Bezerra MMM. Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o período gestacional. *Rev Ld On Line.* 2020;14(49):114-126.
11. Marques TMLS, Silva AG. Anatomia e fisiologia do sistema linfático: processo de formação de edema e técnica de drenagem linfática. *Scire Salutis,* 2020;10(1):1-9.
12. Agle CG, Sá CKC, Amorim Filho DS, Figueiredo MAM. Avaliação da efetividade do uso de meias de compressão na prevenção do edema ocupacional em cabeleireiras. *Jorn. Vasc. Bras.* 2020; 19.
13. Souza MG, Carvalho MVB. Terapias alternativas na atenção básica como estratégias para o enfermeiro no cuidado holístico dos pacientes. *Rev. Eletrôn. Grad/pós em educ.* 2019;15(3).
14. Nascimento A, Prade ACK. *Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais.* Recife: Fiocruz; 2020.
15. Ozolins BC. Drenagem linfática clássica - revisão de literatura. *Rev. Saúd. em foco.* 2018; 10.
16. Batista ATD. Drenagem linfática manual: histórico, métodos e eficácia. *Rev Maiêu., Indaial,* 2017; 1(1):35-40.
17. Souza MS, Andrade APSN, Lapa VSA. A eficácia da drenagem linfática manual, método Godoy, associado à bandagem elástica adesiva no fibro edema gelóide. *Braz. Jour. Health Rev.* 2020;3(6):19894-19923.