



A Importância da Drenagem Linfática para Pacientes Portadores de Lipedema

The Importance of Lymphatic Drainage for Patients with Lipedema

Cassia Regina Miranda Adolfo

202109366483 - 9001

Marcio Felício dos Santos

202109385046 - 9002

Resumo: O lipedema é uma condição crônica e progressiva caracterizada pelo acúmulo anormal e simétrico de tecido adiposo subcutâneo, que afeta principalmente mulheres e está frequentemente associado a dor, edema, hematomas e impactos psicossociais. Apesar da alta prevalência, a doença ainda é pouco reconhecida na prática clínica, resultando em subdiagnóstico e tratamento inadequado. Este estudo teve como objetivo analisar a importância da drenagem linfática manual (DLM) no manejo fisioterapêutico do lipedema, discutindo seus benefícios clínicos e funcionais. Trata-se de uma revisão narrativa baseada em 15 artigos publicados entre 2010 e 2025, selecionados em bases como SciELO, PubMed, Google Acadêmico, CAPES e BDTD. Os resultados evidenciaram que a DLM promove a redução de edema, alívio da dor, prevenção da fibrose e melhora da mobilidade, além de potencializar os efeitos quando associada à compressão e ao exercício físico. Observou-se também que o impacto psicossocial do lipedema é significativo, reforçando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar. Conclui-se que a DLM é uma intervenção eficaz e acessível para pacientes com lipedema, porém a ausência de protocolos padronizados e de estudos clínicos robustos ainda representa uma limitação importante. Recomenda-se o desenvolvimento de pesquisas adicionais e a inclusão do lipedema em políticas públicas de saúde, a fim de ampliar o acesso ao diagnóstico precoce e ao tratamento adequado.

Palavras-chave: lipedema; drenagem linfática manual; fisioterapia; terapia compressiva; qualidade de vida.

Abstract: Lipedema is a chronic and progressive condition characterized by the abnormal and symmetrical accumulation of subcutaneous adipose tissue, primarily affecting women and frequently associated with pain, edema, bruising, and psychosocial impacts. Despite its high prevalence, the disease remains underrecognized in clinical practice, resulting in underdiagnosis and inadequate treatment. This study aimed to analyze the importance of manual lymphatic drainage (MLD) in the physiotherapeutic management of lipedema, discussing its clinical and functional benefits. This is a narrative review based on 15 articles published between 2010 and 2025, selected from databases such as SciELO, PubMed, Google Scholar, CAPES, and BDTD. The results demonstrated that MLD promotes edema reduction, pain relief, prevention of fibrosis, and improvement in mobility, in addition to enhancing outcomes when combined with compression therapy and physical exercise. A significant psychosocial impact of lipedema was also observed, reinforcing the need for a multidisciplinary approach. It is concluded that MLD is an effective and accessible intervention for patients with lipedema; however, the lack of standardized protocols and robust clinical studies remains a relevant limitation. Further research is recommended, as well as the inclusion of lipedema in public health policies, in order to expand access to early diagnosis and appropriate treatment.

Keywords: lipedema; manual lymphatic drainage; physiotherapy; compression therapy; quality of life.

INTRODUÇÃO

O lipedema é uma condição clínica que, embora descrita há mais de 80 anos, ainda permanece pouco conhecida e frequentemente negligenciada na prática médica. Estimativas internacionais indicam que entre 10% e 15% das mulheres em idade fértil possam apresentar sinais da doença, o que representa milhões de pessoas afetadas em todo o mundo (Amato et al., 2022). No Brasil, a Associação Brasileira de Lipedema (ABL) calcula que mais de 5 milhões de mulheres convivam com o lipedema, muitas vezes sem diagnóstico, em razão da escassez de conhecimento entre profissionais de saúde e da ausência de protocolos clínicos específicos (ABL, 2023). Essa alta prevalência, associada à dificuldade de identificação e ao impacto físico e psicossocial, reforça a necessidade de ampliar os estudos científicos e consolidar práticas assistenciais baseadas em evidências.

A primeira descrição clínica da doença ocorreu em 1940, quando os médicos norte-americanos Edgar Hines e Edgar Allen, da Clínica Mayo, observaram mulheres com acúmulo simétrico de gordura nos membros inferiores, que não regredia com dieta ou exercícios físicos (Amato et al., 2025). Desde então, a compreensão sobre o lipedema evoluiu de forma gradual, ganhando reconhecimento mais consistente apenas nas últimas duas décadas. A partir do avanço da medicina baseada em evidências, pesquisadores passaram a diferenciá-lo de outras condições, como obesidade e linfedema, ressaltando suas manifestações clínicas próprias e seu impacto funcional e psicossocial (Corrêa et al., 2023; Kamamoto et al., 2024).

O lipedema é uma doença crônica e progressiva, caracterizada pelo acúmulo anormal e simétrico de tecido adiposo subcutâneo, predominantemente nos membros inferiores e, em alguns casos, também nos superiores. Ele se manifesta por dor, hipersensibilidade ao toque, edema, hematomas espontâneos e prejuízos funcionais importantes, sendo frequentemente confundido com obesidade ou linfedema, mas tratando-se de uma condição distinta, cuja fisiopatologia está relacionada a fatores hormonais, genéticos e microvasculares (Kamamoto et al., 2024; Mortada et al., 2025).

Além das limitações físicas, o lipedema exerce impacto significativo na saúde emocional. Pacientes relatam vergonha do corpo, isolamento social, ansiedade e depressão, fatores que reduzem a qualidade de vida e agravam o sofrimento (Corrêa et al., 2023; Schweich-Adami et al., 2022). A ABL reforça que a falta de conscientização e a ausência de protocolos diagnósticos específicos no Sistema Único de Saúde (SUS) agravam esse cenário, deixando muitas mulheres sem acompanhamento adequado (ABL, 2023).

Embora não tenha cura, o lipedema pode ser controlado por meio de abordagens multidisciplinares. Nesse contexto, destaca-se a atuação da fisioterapia, especialmente por meio da drenagem linfática manual (DLM), uma técnica não

invasiva que estimula o sistema linfático, favorecendo a reabsorção de líquidos e a eliminação de toxinas (Ferreira *et al.*, 2010; Ferraz Neto *et al.*, 2024). Estudos recentes mostram que a DLM contribui para redução do edema, alívio da dor, melhora da mobilidade e da qualidade de vida, além de prevenir fibrose tecidual e favorecer a recuperação pós-operatória (Río-González *et al.*, 2025; Miller *et al.*, 2024).

A relevância da abordagem fisioterapêutica tem se consolidado como alternativa conservadora, acessível e eficaz, reduzindo a progressão da doença e adiando a necessidade de intervenções cirúrgicas, como a lipoaspiração. No entanto, apesar dos avanços, a literatura ainda apresenta lacunas quanto à padronização das condutas fisioterapêuticas e à integração da DLM em protocolos assistenciais, o que reforça a necessidade de novos estudos clínicos e revisões sistemáticas para embasar práticas seguras (Paz *et al.*, 2016; Annunziata *et al.*, 2024).

Diante desse cenário, torna-se essencial investigar abordagens que contribuem para o controle clínico do lipedema e a melhoria da qualidade de vida das pacientes. Nesse sentido, a pergunta que norteia este estudo é: Como a drenagem linfática manual pode contribuir para o tratamento do lipedema e para a melhoria da qualidade de vida das pacientes acometidas por essa condição?

Considerando a elevada prevalência da doença, a ausência de políticas públicas específicas e os efeitos incapacitantes do lipedema, este estudo justifica-se pela necessidade de aprofundar o conhecimento científico sobre a atuação fisioterapêutica, sobretudo quanto aos efeitos da drenagem linfática manual como ferramenta terapêutica. Assim, o objetivo geral é analisar a importância da drenagem linfática manual na fisioterapia aplicada a pacientes portadoras de lipedema, com foco nos benefícios clínicos e funcionais. Como objetivos específicos, propõe-se: (i) investigar os principais efeitos da drenagem linfática manual em pacientes diagnosticadas com lipedema, a partir de estudos publicados nos últimos cinco anos; (ii) identificar os impactos físicos e psicossociais do lipedema na qualidade de vida das mulheres; e (iii) discutir a contribuição da fisioterapia na abordagem conservadora do lipedema, considerando as evidências atuais da literatura científica.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, realizada por meio de revisão bibliográfica integrativa. O objetivo foi analisar os benefícios e a relevância da drenagem linfática manual em pacientes diagnosticados com lipedema, com base em evidências científicas recentes publicadas entre os anos de 2019 e 2024.

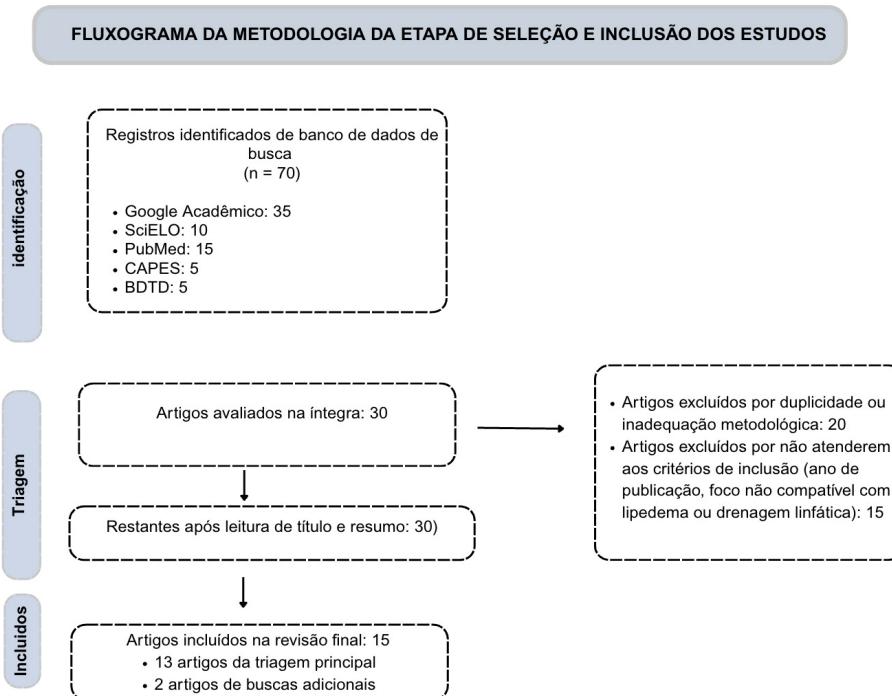
A busca pelos estudos foi conduzida entre abril e maio de 2025, utilizando as bases de dados científicas Google Acadêmico, SciELO, PubMed, CAPES e BD TD. A estratégia de busca foi elaborada a partir dos descritores: “drenagem linfática manual”, “lipedema”, “fisioterapia vascular”, “qualidade de vida” e “tratamento conservador do lipedema”, combinados com operadores booleanos AND e OR. Por exemplo: “lipedema” AND “drenagem linfática” OR “fisioterapia”.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos científicos completos, disponíveis gratuitamente, publicados entre 2019 e 2024, em português ou inglês, que abordassem diretamente a drenagem linfática aplicada ao lipedema. Foram excluídos materiais duplicados, estudos que abordassem apenas lipedema ou outras patologias, textos com metodologia pouco clara ou que não apresentassem relação com a temática proposta.

Ao todo, foram identificados 70 artigos, sendo 35 provenientes do Google Acadêmico, 10 da SciELO, 15 do PubMed, 5 do Portal CAPES e 5 do BDTD. Após a leitura de títulos e resumos, 30 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Desses, 20 foram excluídos por duplicidade ou inadequação metodológica e, posteriormente, mais 15 foram eliminados por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos. Ao final, 15 artigos foram incluídos na revisão, sendo 13 da triagem principal e 2 oriundos de buscas adicionais.

A seleção dos estudos está representada no fluxograma, na figura 1 a seguir, apresentando a etapa de seleção e inclusão dos estudos, elaborado conforme os princípios do modelo PRISMA. A análise dos dados foi feita por meio de leitura crítica e interpretativa dos estudos incluídos, com foco nas intervenções fisioterapêuticas propostas, nos resultados clínicos reportados, nos efeitos da drenagem linfática manual sobre os sintomas do lipedema, e na qualidade metodológica das pesquisas.

Figura 1- Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos.



Fonte: autoria própria, 2025.

A partir da metodologia descrita e da aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão, obteve-se um conjunto de 15 artigos científicos que compõem a base desta revisão. Esses estudos apresentam diferentes perspectivas sobre o lipedema, abrangendo desde a caracterização clínica até a avaliação da eficácia de intervenções fisioterapêuticas, como a drenagem linfática manual, a terapia compressiva e o exercício físico. A análise crítica desse material permitiu identificar pontos de convergência, complementaridades e lacunas na literatura, que serão discutidos de forma integrada na próxima sessão, dedicada aos Resultados e Discussão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O lipedema tem despertado crescente interesse científico na última década, refletido no aumento do número de publicações nacionais e internacionais sobre o tema. Estima-se que entre 10% e 15% das mulheres em idade fértil possam apresentar sinais da doença (Amato *et al.*, 2022), o que corresponde a milhões de pessoas afetadas em todo o mundo e apesar dessa alta prevalência, o lipedema continua sendo subdiagnosticado e muitas vezes confundido com obesidade ou linfedema, atrasando intervenções terapêuticas adequadas.

Nesse cenário, torna-se fundamental reunir evidências científicas recentes que abordem desde a caracterização clínica até os diferentes métodos de tratamento conservador e cirúrgico, de modo a ampliar a compreensão sobre a patologia e subsidiar práticas baseadas em evidências.

Assim, com o intuito de fundamentar a presente revisão, foram selecionados 15 artigos que abordam o lipedema sob diferentes perspectivas, incluindo aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos. O Quadro 1 apresenta a síntese dessas produções, destacando título, autores, objetivos e principais resultados, permitindo uma visão comparativa dos estudos que embasaram a análise crítica desenvolvida a seguir.

Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a Revisão.

TÍTULO	AUTORES	OBJETIVO	RESULTADOS
Consenso Brasileiro de Lipedema pela metodologia Delphi	Amato ACM; Peclat APRM; Kikuchi R; Souza AC; Silva MTB; Oliveira RHP; Benitti DA; Peclat JC	Estabelecer diretrizes claras para diagnóstico, tratamento e manejo do lipedema no Brasil, utilizando a metodologia Delphi com especialistas da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular.	Foram elaboradas 90 afirmações, avaliadas por 113 especialistas. A maioria alcançou consenso ($\geq 75\%$). Destacou-se a eficácia do tratamento conservador sobre a cirurgia, a necessidade de abordagem multidisciplinar e a importância da conscientização para reduzir o subdiagnóstico.

TÍTULO	AUTORES	OBJETIVO	RESULTADOS
Drenagem linfática manual nos sintomas da síndrome pré-menstrual: estudo piloto	Ferreira JJ; Machado AFP; Tacani R; Saldanha MES; Tacani PM; Liebano RE	Verificar o efeito da drenagem linfática manual no alívio dos sintomas da síndrome pré-menstrual e na qualidade de vida em quatro mulheres jovens.	Houve redução significativa apenas no diâmetro abdominal. As médias dos sintomas reduziram-se, mas sem significância estatística; a qualidade de vida não apresentou alteração significativa.
Lipedema e características relevantes: revisão de literatura	Corrêa ACA; Barbosa RP; Souza MA; Prado ALC; Siqueira EF; Silva GC; Silva GL; Souza RB; Inácio JP; Nunes Filho PR; Cavalcante Júnior JUM; Porto JDS	Analizar o que se tem construído em pesquisas anteriores relacionadas ao lipedema por meio de revisão integrativa.	Foram elegíveis 12 artigos. Resultados mostraram necessidade de maior clareza diagnóstica; lipedema afeta principalmente mulheres; característica de preservação dos pés; associação entre medidas conservadoras e cirúrgicas gerou melhor qualidade de vida.
Efeitos clínicos, viabilidade e educação: protocolo de ultrassom e drenagem linfática no pós-operatório de lipedema	Martinez CM; Zapata LAP; Picariello F; Rodriguez R; Meyer PF	Investigar efeitos clínicos e viabilidade de protocolo de ultrassom multifocal de baixo índice mecânico associado à drenagem linfática mecânica no pré e pós-operatório de lipedema.	Participaram 20 mulheres, divididas em dois grupos. Ambos mostraram resultados semelhantes em dor, mobilidade, equimose, fadiga e sensibilidade. Constatou-se viabilidade prática e efeitos clínicos positivos.
Eficácia da drenagem linfática manual no período pós-operatório de lipoaspiração de abdome	Ferraz Neto EM; Araújo LMFT; Diniz MCOP; Silva MEWB; Endo AHS; Oliveira Sobrinho OF; Alves ATB; Mendonça HT; Arruda Filho RC; Sampaio SB; Gomes AHL; Lima EMS; Santos ACR	Identificar a eficácia da drenagem linfática manual no período pós-operatório de lipoaspiração abdominal.	DLM foi destacada como prática recomendada para reduzir edema, acelerar cicatrização, minimizar fibrose e melhorar textura da pele. Recomenda-se início precoce (até 5 dias), com até 12 sessões.

TÍTULO	AUTORES	OBJETIVO	RESULTADOS
Ação da fisioterapia dermatofuncional para mulheres trabalhadoras da rede pública	Schweich-Adami LC; Rocha BLS; Ferraz VS; Bottini DAMC; Nascimento GRS; Pegoraro ABGS	Atender a comunidade local de mulheres trabalhadoras da rede pública, promovendo saúde e cuidado por meio de recursos fisioterapêuticos.	Foram realizados 205 atendimentos com 60 mulheres. Queixas: lombalgias, encurtamentos musculares, acne adulta, hipercloromias, melasma. Tratamentos: Pilates, terapia manual, drenagem linfática, peelings. Resultados: melhora na qualidade de vida, alívio de dores e recuperação da autoestima.
Intervenção fisioterapêutica na fase pós-operatória imediata da cirurgia de lipedema – estudo observacional	Río-González A; Delgado-Pérez E; García-García E; González-Fernández L; García-Isidoro S; Cerezo-Téllez E	Avaliar os efeitos de um protocolo de Terapia Descongestiva Completa modificada pelo Método Godoy no período pós-operatório de mulheres submetidas à lipospiração para lipedema.	Incluiu 293 mulheres. O protocolo reduziu significativamente a dor, aumentou a mobilidade e favoreceu a reabsorção de edema. No 3º dia, quase metade estava funcionalmente independente. Complicações estavam ligadas a compressão inadequada.
O papel do exercício físico como ferramenta terapêutica para melhorar o lipedema: consenso SISMES e SIF	Annunziata G; Paoli A; Manzi V; Camajani E; Laterza F; Verde L; Capó X; Padua E; Bianco A; Carraro A; Di Baldassarre A; Guidetti L; Marcora SM; Orrù S; Tessitore A; Di Mitri R; Auletta L; Piantadosi A; Bellisi M; Palmeri E; Savastano S; Colao A; Caprio M; Muscogiuri G; Barrea L	Fornecer uma visão oficial sobre o papel do exercício físico como abordagem não farmacológica no manejo do lipedema, a partir de revisão crítica e consenso de especialistas.	Exercícios aquáticos e treino de força mostraram benefícios na função mitocondrial, drenagem linfática, redução da inflamação e melhora da qualidade de vida. Destaca-se a necessidade de protocolos individualizados e mais estudos para padronizar prescrições.

TÍTULO	AUTORES	OBJETIVO	RESULTADOS
Lipedema: explorando a fisiopatologia e estratégias de tratamento – estado da arte	Kamamoto F; Baiocchi JMT; Batista BN; Ribeiro RDA; Modena DAO; Gornati VC	Fornecer uma revisão narrativa abrangente sobre a fisiopatologia, aspectos clínicos e terapêuticos do lipedema.	Destacou fatores genéticos, hormonais e microvasculares associados ao lipedema. Tratamentos conservadores como DLM, compressão e exercício são eficazes; a lipoaspiração é recurso adicional. Conclui que faltam evidências robustas, reforçando necessidade de novos estudos.
Avaliação da efetividade da terapia compressiva combinada com exercícios versus somente exercícios em pacientes com lipedema	Czerwińska M; Gruszecki M; Rumiiński J; Hansdorfer-Korzon R	Comparar efeitos de compressão + exercício vs apenas exercício no alívio de sintomas de lipedema.	Compressão + exercícios trouxe melhores resultados em qualidade de vida, redução do inchaço e fadiga. Ambos os grupos tiveram redução de circunferências, mais marcante com compressão.
Lipedema: características clínicas, diagnóstico e manejo	Mortada H; <i>et al.</i>	Revisão abrangente sobre manifestações clínicas, critérios diagnósticos e opções de manejo.	Terapias conservadoras (DLM, compressão, exercícios) são essenciais; lipoaspiração pode ser eficaz em casos selecionados. Ressalta necessidade de protocolos padronizados.
Abordagens terapêuticas com terapia compressiva para lipedema	Miller A; Krahl S; Möckel L; <i>et al.</i>	Avaliar efeito da compressão no controle da dor em pacientes com lipedema, via meta-análise.	A compressão mostrou efeito significativo na redução da dor. Autores recomendam mais estudos com maior número de participantes para confirmação.
Prevalência e fatores de risco para lipedema no Brasil	Amato ACM; Amato FCM; Amato JLS; Bennitti DA	Estimar a prevalência de lipedema e identificar fatores de risco associados em mulheres brasileiras.	Prevalência estimada de 12,3% na população feminina adulta. Fatores de risco: histórico familiar, alterações hormonais e sobrepeso/obesidade. Destacou-se a importância de diagnóstico precoce e protocolos clínicos.

TÍTULO	AUTORES	OBJETIVO	RESULTADOS
Terapia complexa descongestiva no tratamento intensivo do linfedema: revisão sistemática	Paz IA; Fréz AR; Schiessl L; Ribeiro LG; Preis C; Guérios L	Revisar a eficácia da terapia complexa descongestiva no tratamento intensivo do linfedema.	A TCD mostrou-se eficaz na redução de volume, melhora funcional e qualidade de vida. Concluiu que protocolos estruturados são fundamentais para o sucesso terapêutico.
Ultrassonografia como instrumento de avaliação do linfedema secundário ao câncer de mama: revisão sistemática	Silva MA; Oliveira LF; Pereira RT	Avaliar a ultrassonografia como recurso diagnóstico no linfedema secundário ao câncer de mama.	O exame foi considerado promissor, não invasivo e de baixo custo para avaliação do linfedema. Contudo, destacou-se a necessidade de mais estudos para padronização.

Fonte: autoria própria, 2025.

Apartir da sistematização apresentada no quadro 1, observa-se que os estudos convergem em diversos pontos, mas também revelam lacunas e divergências quanto às condutas fisioterapêuticas aplicadas ao lipedema. A discussão que se segue busca integrar os achados, analisando de que forma cada pesquisa contribui para a compreensão da doença e para a consolidação de estratégias conservadoras, como a drenagem linfática manual, a terapia compressiva e o exercício físico, além de ressaltar o impacto psicosocial e as limitações metodológicas ainda presentes na literatura.

Um dos aspectos mais evidenciados nos artigos foi a prevalência e a subnotificação do lipedema. Amato *et al.* (2022) identificaram que cerca de 12,3% da população feminina adulta no Brasil pode ser afetada pela doença, destacando fatores de risco como histórico familiar e alterações hormonais. Esses achados dialogam diretamente com o consenso nacional de Amato *et al.* (2025), no qual especialistas apontaram o lipedema como uma condição ainda pouco diagnosticada, mas de alta relevância clínica. Ambos reforçam que a falta de conhecimento entre profissionais de saúde contribui para o subdiagnóstico, convergindo com Corrêa *et al.* (2023), que também apontaram a confusão frequente entre lipedema, linfedema e obesidade, ressaltando a necessidade de critérios diagnósticos mais claros.

No campo da fisiopatologia e tratamento, Kamamoto *et al.* (2024) realizaram uma revisão narrativa destacando fatores hormonais, genéticos e microvasculares como determinantes do lipedema. Essa compreensão encontra eco em Mortada *et al.* (2025), que também revisaram mecanismos fisiopatológicos e reforçaram a importância de terapias conservadoras no manejo clínico. Enquanto Kamamoto *et al.* (2024) enfatizaram a escassez de estudos robustos sobre eficácia terapêutica, Mortada *et al.* (2025) foram mais otimistas ao destacar o papel da compressão, da drenagem linfática manual e dos exercícios físicos como pilares do tratamento, ainda que ambos apontem para a carência de padronização de protocolos.

A drenagem linfática manual foi um dos pontos centrais de investigação nos estudos analisados, Ferreira *et al.* (2010) observaram, em um estudo piloto, que a DLM contribuiu para a redução significativa de medidas abdominais em mulheres com síndrome pré-menstrual, ainda que não houvesse diferença estatística nos demais sintomas. Embora não tenha sido realizado com pacientes portadoras de lipedema, esse estudo fornece evidências indiretas de que a DLM pode auxiliar na redução de edemas e no alívio de desconfortos. Essa perspectiva é corroborada por Souza *et al.* (2021), que demonstraram benefícios da DLM em gestantes, reforçando a segurança e aplicabilidade da técnica em diferentes contextos clínicos. Já Ferraz Neto *et al.* (2024) analisaram especificamente pacientes submetidas à lipoaspiração abdominal e identificaram que a DLM reduziu o edema, acelerou a cicatrização e preveniu a fibrose, reforçando sua aplicabilidade também no período pós-operatório.

Esses achados encontram consonância com Río-González *et al.* (2025), que, ao avaliar 293 mulheres submetidas a lipoaspiração de lipedema, constataram que a fisioterapia intensiva com drenagem e compressão reduziu significativamente dor e edema, além de melhorar a mobilidade. Essa pesquisa é relevante por apresentar amostra expressiva e por demonstrar a importância do acompanhamento fisioterapêutico logo nos primeiros dias de pós-operatório. A proximidade entre os resultados de Ferraz Neto *et al.* (2024) e de Río-González *et al.* (2025) reforça a evidência de que a drenagem linfática e a compressão, quando aplicadas precocemente, têm impacto positivo na recuperação funcional e no controle de sintomas.

No entanto, quando se observa o estudo de Paz *et al.* (2016), que revisou a eficácia da terapia complexa descongestiva (TCD) em pacientes com linfedema, surge uma nuance importante: embora a TCD que inclui drenagem linfática, compressão e exercícios tenha se mostrado eficaz na redução de volume e melhora da qualidade de vida, os autores reforçam a necessidade de protocolos bem estruturados e adaptados ao perfil do paciente. Essa visão ressalta a lacuna existente também nos protocolos de lipedema, apontada por Kamamoto *et al.* (2024) e confirmada no consenso de Amato *et al.* (2025). Ou seja, apesar da eficácia reconhecida da DLM e da TCD, ainda falta uniformidade em sua aplicação prática.

A terapia compressiva foi analisada em diferentes contextos e mostrou resultados consistentes. Miller *et al.* (2024), em uma meta-análise, observaram que a compressão é uma das estratégias mais eficazes para o controle da dor em pacientes com lipedema. Esse achado é reforçado por Czerwińska *et al.* (2024), que compararam a combinação de exercícios com compressão ao exercício isolado, concluindo que a associação proporcionou maior redução de edema, melhora da qualidade de vida e menor fadiga. Em consonância, Mortada *et al.* (2025) também destacaram a compressão como uma das principais intervenções conservadoras, demonstrando alinhamento entre estudos clínicos, revisões e consensos.

A fisioterapia dermatofuncional foi outro aspecto analisado. Schweich-Adami *et al.* (2022), em relato de experiência, evidenciaram que a combinação de técnicas como Pilates, drenagem linfática e peelings promoveu melhora significativa

na qualidade de vida, alívio de dores e recuperação da autoestima de mulheres trabalhadoras da rede pública. Ainda que não tenha sido um estudo voltado diretamente ao lipedema, os achados reforçam que estratégias fisioterapêuticas não invasivas podem impactar positivamente a saúde física e psicológica, dialogando com Corrêa *et al.* (2023) sobre o papel do cuidado integral e multidisciplinar.

Outro ponto de destaque foi o papel do exercício físico no manejo do lipedema. O consenso internacional de Annunziata *et al.* (2024) concluiu que exercícios aquáticos e treino de força são benéficos para melhorar a função mitocondrial, reduzir inflamação, favorecer drenagem linfática e melhorar a qualidade de vida. Essa perspectiva se alinha ao consenso brasileiro (Amato *et al.*, 2025), que também recomenda atividade física como parte do tratamento conservador. Entretanto, Annunziata *et al.* (2024) reforçam a necessidade de individualização dos protocolos, sugerindo que ainda não há uma padronização definitiva, o que dialoga com as observações de Kamamoto *et al.* (2024) sobre a ausência de evidências robustas.

Os avanços diagnósticos também merecem destaque. Silva *et al.* (2021) demonstraram que a ultrassonografia é um recurso promissor, não invasivo e de baixo custo para avaliação do linfedema secundário ao câncer de mama. Ainda que não se trate diretamente de lipedema, essa ferramenta pode ser adaptada para auxiliar na diferenciação de diagnósticos, considerando que Amato *et al.* (2022) e Corrêa *et al.* (2023) apontaram a dificuldade em distinguir lipedema de obesidade ou linfedema. Nesse sentido, a ultrassonografia surge como recurso complementar no processo diagnóstico, favorecendo a precisão clínica.

Na integração desses achados, observa-se uma convergência robusta sobre a importância das abordagens conservadoras. A drenagem linfática manual foi validada por diferentes autores em contextos variados, seja em síndrome pré-menstrual (Ferreira *et al.*, 2010), em gestantes (Souza *et al.*, 2021), em lipoaspiração (Ferraz Neto *et al.*, 2024) ou em lipedema (Río-González *et al.*, 2025). A compressão, igualmente, mostrou resultados positivos, tanto em estudos clínicos (Czerwińska *et al.*, 2024; Miller *et al.*, 2024) quanto em revisões e consensos (Mortada *et al.*, 2025; Amato *et al.*, 2025). O exercício físico foi reconhecido como adjuvante importante por Annunziata *et al.* (2024) e alinhado às recomendações nacionais (Amato *et al.*, 2025). Assim, forma-se um tripé de evidências, DLM, compressão e exercício como pilares do manejo do lipedema.

Por outro lado, divergências emergem quando se trata de protocolos. Ferreira *et al.* (2010) e Souza *et al.* (2021) mostraram benefícios da DLM, mas sem significância estatística em alguns parâmetros, sugerindo limitações metodológicas. Já Río-González *et al.* (2025) e Ferraz Neto *et al.* (2024) apresentaram resultados robustos, reforçando a importância da intensidade e da precocidade da intervenção. Miller *et al.* (2024) demonstraram que a compressão é eficaz para dor, mas reconheceram a necessidade de mais ensaios clínicos. Annunziata *et al.* (2024) apontaram que os benefícios do exercício são claros, mas ainda carecem de padronização. Esses contrastes indicam que, embora haja consenso sobre a eficácia geral das abordagens conservadoras, ainda há desafios na definição de protocolos universais.

Outro ponto de discussão é o impacto psicossocial. Corrêa *et al.* (2023) ressaltaram que o lipedema gera sofrimento emocional significativo, reforçando a necessidade de suporte psicológico. Schweich-Adami *et al.* (2022) confirmaram esse achado, mostrando melhora da autoestima após intervenções fisioterapêuticas. Amato *et al.* (2025) também reconheceram o estigma associado à doença, recomendando campanhas de conscientização. Essa ênfase no impacto psicológico mostra que a doença não deve ser tratada apenas do ponto de vista físico, mas de maneira integral.

Em síntese, os 15 artigos analisados convergem para a relevância das estratégias conservadoras, assim, a drenagem linfática manual, compressão e exercício como pilares do manejo do lipedema, em consonância com as diretrizes nacionais e internacionais. Entretanto, há consenso entre diferentes autores (Amato *et al.*, 2025; Kamamoto *et al.*, 2024; Mortada *et al.*, 2025; Annunziata *et al.*, 2024) de que faltam estudos clínicos robustos, randomizados e de longo prazo que consolidem evidências e permitam a padronização de protocolos. Essa lacuna reforça a necessidade de mais pesquisas, especialmente no contexto brasileiro, onde a prevalência é alta, mas o conhecimento ainda é limitado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apresente revisão permitiu analisar de forma crítica a importância da drenagem linfática manual (DLM) e de outras abordagens fisioterapêuticas conservadoras no manejo do lipedema, condição crônica que afeta milhões de mulheres em todo o mundo e que ainda é pouco reconhecida na prática clínica. Os estudos selecionados evidenciaram que a DLM apresenta benefícios significativos, como a redução do edema, o alívio da dor, a prevenção da fibrose e a melhora da mobilidade, aspectos que repercutem positivamente na qualidade de vida das pacientes. Além disso, a associação com outras estratégias, como a terapia compressiva e a prática de exercícios físicos, mostrou-se eficaz para potencializar resultados, configurando um tripé terapêutico amplamente defendido pela literatura analisada.

Apesar da convergência quanto à eficácia dessas condutas, permanece a lacuna relativa à padronização dos protocolos fisioterapêuticos, o que dificulta a consolidação de diretrizes clínicas amplamente reconhecidas. Autores como Amato *et al.* (2025), Kamamoto *et al.* (2024) e Mortada *et al.* (2025) destacam que, embora haja consenso sobre a relevância das intervenções conservadoras, ainda são necessários estudos clínicos controlados e de longo prazo para fortalecer as evidências disponíveis.

Dessa forma, este trabalho reforça a relevância da atuação fisioterapêutica no tratamento do lipedema e aponta a necessidade de maior investimento em pesquisas científicas que sistematizem condutas e consolidem protocolos baseados em evidências. Também se destaca a urgência de políticas públicas que reconheçam o lipedema como condição de saúde relevante e garantam às pacientes acesso a diagnóstico precoce e terapias adequadas.

Em síntese, conclui-se que a drenagem linfática manual, integrada a outras práticas conservadoras, constitui uma intervenção eficaz, segura e acessível, capaz de melhorar a qualidade de vida de mulheres com lipedema. Contudo, o fortalecimento das evidências e a construção de protocolos clínicos bem estruturados são passos indispensáveis para o avanço do cuidado fisioterapêutico e para a garantia de assistência integral às pacientes.

REFERÊNCIAS

- AMATO, Alexandre Campos Moraes; AMATO, Flávio Campos Moraes; AMATO, Júlia Lopes Souza; BENITTI, Daniel Augusto. **Prevalência e fatores de risco para lipedema no Brasil.** Jornal Vascular Brasileiro, v. 21, e20210198, 2022. DOI: 10.1590/1677-5449.202101981. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1677-5449.202101981>. Acesso em: 11 set. 2025.
- AMATO, Alexandre Campos Moraes; PECLAT, Ana Paula Rolim Maia; KIKUCHI, Rodrigo; SOUZA, Antonio Carlos de; SILVA, Mariana Thalyta Bertolin; OLIVEIRA, Roney Hans Prager de; BENITTI, Daniel Augusto; PECLAT, Julio Cesar. **Consenso Brasileiro de Lipedema pela metodologia Delphi.** Jornal Vascular Brasileiro, v. 24, e20230183, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jvb/a/BjWVDJpPcdTPKx5MqJQ9NRs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2025
- ANNUZIATA, Giuseppe; PAOLI, Antonio; MANZI, Vincenzo; CAMAJANI, Elisabetta; LATERZA, Francesco; VERDE, Ludovica; CAPÓ, Xavier; PADUA, Elvira; BIANCO, Antonino; CARRARO, Attilio; DI BALDASSARRE, Angela; GUIDETTI, Laura; MARCORA, Samuele Maria; ORRÙ, Stefania; TESSITORE, Antonio; DI MITRI, Roberto; AUDETTE, Lucia; PIANTADOSI, Angela; BELLISI, Mario; PALMERI, Edmondo; SAVASTANO, Silvia; COLAO, Annamaria; CAPRIO, Massimiliano; MUSCOGIURI, Giovanna; BARREA, Luigi. **O papel do exercício físico como ferramenta terapêutica para melhorar o lipedema: declaração de consenso da Sociedade Italiana de Ciências do Esporte (SISMeS) e da Sociedade Italiana de Flebologia (SIF).** Current Obesity Reports, v. 13, n. 4, p. 667–679, 2024. DOI: 10.1007/s13679-024-00579-8. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11522091/>. Acesso em: 11 set. 2025.
- CORRÊA, Anna Clara Ascendino; BARBOSA, Roberta Perillo; SOUZA, Mariana Araújo; PRADO, André Luís Cardoso; SIQUEIRA, Emanoel de Freitas; SILVA, Geovana Cabral; SILVA, Guilherme Leão; SOUZA, Rafael Beze; INÁCIO, Jordanna Porto; NUNES FILHO, Paulo Roberto; CAVALCANTE JÚNIOR, José Ubiracy Martins; PORTO, Joana D'Arc Silvério. **Lipedema e características relevantes: revisão de literatura.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 30748–30761, nov./dez. 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n6-317. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n6-317>. Acesso em: 11 set. 2025.
- CZERWIŃSKA, Monika; GRUSZECKI, Marcin; RUMIŃSKI, Jacek; HANS-DORFER-KORZON, Rita. **Avaliação da efetividade da terapia compressiva**

combinada com exercícios versus somente exercícios em pacientes com lipedema. Life, v. 14, n. 11, art. 1346, 2024. DOI: 10.3390/life14111346. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/life14111346>. Acesso em: 11 set. 2025.

FERRAZ NETO, Edmundo Machado; ARAÚJO, Lívia Maria Figueiredo Teles de; DINIZ, Maria Clara Oliveira Padilha; SILVA, Maria Eduarda Wanderley de Barros; ENDO, Amanda Hatsue Santana; OLIVEIRA SOBRINHO, Ovídio Fernandes de; ALVES, Ana Tayná Belém; MENDONÇA, Helena Teófilo; ARRUDA FILHO, Ricardo Cavalcanti de; SAMPAIO, Suzane Belém; GOMES, Ana Hiasmyne Belem de Lucena; LIMA, Emmily Mayara Santos; SANTOS, Ana Cliffya Filgueira Rodrigues. **Eficácia da drenagem linfática manual no período pós-operatório de lipoaspiração de abdome.** Periódicos Brasil – Pesquisa Científica, v. 3, n. 1, p. 99–108, abr. 2024. DOI: 10.36557/pbpc.v3i1.13. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/download/14/16>. Acesso em: 11 set. 2025.

FERREIRA, Juliana de Jesus; MACHADO, Aline Fernanda Perez; TACANI, Rogério; SALDANHA, Maria Elisabete Salina; TACANI, Pascale Mutti; LIEBANO, Richard Eloin. **Drenagem linfática manual nos sintomas da síndrome pré-menstrual: estudo piloto.** Fisioterapia em Pesquisa, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 75–80, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/8nq5nhxLQKBKrNDjjBRZKG/>. Acesso em: 11 set. 2025.

KAMAMOTO, Fabio; BAIOCCHI, Jaqueline Munaretto Timm; BATISTA, Bernardo Nogueira; RIBEIRO, Renan Diego Américo; MODENA, Débora Aparecida Oliveira; GORNATI, Vitor Cervantes. **Lipedema: explorando a fisiopatologia e estratégias de tratamento – estado da arte.** Jornal Vascular Brasileiro, v. 23, e20240025, 2024. DOI: 10.1590/1677-5449.202400252. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1677-5449.202400252>. Acesso em: 11 set. 2025.u

MARTINEZ, Curro Millan; ZAPATA, Ledda Alejandra Pérez; PICARIELLO, Felice; RODRIGUEZ, Roman; MEYER, Patricia Froes. **Efeitos clínicos, viabilidade e educação: protocolo de ultrassom e drenagem linfática no pós-operatório de lipedema.** Rev. Pemo – Revista do PEMO, Fortaleza, v. 5, e11297, 2023. DOI: 10.47149/pemo.v5.11297. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/11297>. Acesso em: 11 set. 2025.

MILLER, Anya; KRAHL, Susanne; MÖCKEL, Luis; et al. **Abordagens terapêuticas com terapia compressiva para lipedema.** Dermatologie, Allergologie und Phlebologie, 2024. Disponível em: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-2128-3088.pdf>. Acesso em: 11 set. 2025.

MORTADA, H.; et al. **Lipedema: características clínicas, diagnóstico e manejo.** Current Obesity Reports, 2025. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12081092/pdf/10.1007_a-2530-5875.pdf. Acesso em: 11 set. 2025.

PAZ, Isabela Aparecida; FRÉZ, Ana Rafaela; SCHIESSL, Larissa; RIBEIRO, Lucas Gabriel; PREIS, Caroline; GUÉRIOS, Luciana. **Terapia complexa**

descongestiva no tratamento intensivo do linfedema: revisão sistemática.

Fisioterapia em Pesquisa, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 311–317, 2016. DOI: 10.1590/1809-2950/15002623032016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/LDR87gS5ScxxXGKbGzSVRqn/>. Acesso em: 11 set. 2025.

RÍO-GONZÁLEZ, Ángela; DELGADO-PÉREZ, Esther; GARCÍA-GARCÍA, Elisa; GONZÁLEZ-FERNÁNDEZ, Laura; GARCÍA-ISIDORO, Sara; CEREZO-TÉLLEZ, Ester. **Intervenção fisioterapêutica na fase pós-operatória imediata da cirurgia de lipedema – estudo observacional.** Journal of Clinical Medicine, v. 14, n. 7, p. 2137, 2025. DOI: 10.3390/jcm14072137. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm14072137>. Acesso em: 11 set. 2025.

SCHWEICH-ADAMI, Laynna de Carvalho; ROCHA, Brenda Lee Silva; FERRAZ, Vanessa de Souza; BOTTINI, Dayane Aparecida Moises Caetano; NASCIMENTO, Glenda Roberta Silva do; PEGORARE, Ana Beatriz Gomes de Souza. Ação da fisioterapia dermatofuncional para mulheres trabalhadoras da rede pública. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, Florianópolis, v. 19, n. 43, p. 106–113, 2022. DOI: 10.5007/1807-0221.2022.e76292. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/download/76292/51451>. Acesso em: 11 set. 2025.

SILVA, Maria Aparecida da; OLIVEIRA, Luciana Fernandes de; PEREIRA, Renata Tavares. **Ultrassonografia como instrumento de avaliação do linfedema secundário ao câncer de mama: revisão sistemática.** Jornal Vascular Brasileiro, v. 20, e20200123, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jvb/a/5jhWgHRfbTwXYFbhkPHKGNH/>. Acesso em: 11 set. 2025.