

Tutoriais de drenagem linfática se multiplicam nas redes sociais, mas experts alertam para os cuidados necessários e explicam como realizar o procedimento corretamente

POR GIOVANNA KUNZ

Vídeos ensinando a fazer drenagem linfática em casa têm viralizado nas redes sociais. Influenciadores e fisioterapeutas demonstram manobras de massagem facial e corporal que prometem reduzir inchaços, definir o rosto e até auxiliar na eliminação de toxinas. Mas, diante de tanta popularidade, surge uma dúvida: será que todo mundo pode fazer a drenagem sozinha?

A drenagem linfática manual é uma técnica de pressão leve e ritmo lento, cujo objetivo é estimular o sistema linfático e auxiliar o retorno do fluido intersticial, o líquido que circula entre as células aos vasos linfáticos e, posteriormente, ao sistema venoso. "O sistema linfático reabsorve o líquido intersticial que saiu dos capilares sanguíneos e devolve ao sistema venoso. Esse líquido é dependente de movimentos de várias 'bombas': contração dos vasos linfáticos, válvulas internas e pressão gerada pelos movimentos musculares, respiração e mobilização da pele", explica a fisioterapeuta Magda Souza de Santana.

Segundo ela, os benefícios mais notáveis são a redução da sensação de inchaço e a melhora na circulação, o que causa bem-estar e relaxamento. Além disso, há melhora ou redução dos contornos faciais e corporais, mas é um benefício instável, que não substitui técnicas de tratamento avançadas.

Já a massoterapeuta Dayane Alcântara reforça que a drenagem linfática é segura quando aplicada corretamente. "A drenagem só é um malefício se aplicada de maneira errada, caso contrário não tem mal algum. Os benefícios são a redução de inchaço, de acúmulo de líquidos e a eliminação de toxinas do corpo", afirma.

Com o aumento da popularidade dos tutoriais, muitas pessoas têm tentado reproduzir as manobras em casa, usando as mãos, óleos vegetais e acessórios como rolinhos de jade e gua sha. No entanto, Magda alerta que a execução incorreta pode anular os efeitos esperados. "Sem supervisão, uso da técnica errada, sem saber direção, pressão ou sequência, a drenagem pode não ter efeito, causando apenas o chamado efeito placebo. E o pior: achar que a drenagem linfática serve para perda de gordura é um erro comum", afirma.

O movimento do abdômen pode ser feito no sentido das axilas e também da virilha

Para
desinchar
em
casa