

Na prática

Ainda assim, a autoaplicação é possível, desde que feita com cuidado. O uso de algum creme ou óleo ajuda nos movimentos. Antes de começar, é importante preparar o corpo com respirações profundas e movimentos leves nas regiões de linfonodos, como pescoço, axilas e virilha, para “acordar” o sistema.

Para o corpo, a sequência recomendada segue uma ordem: dos tornozelos para os joelhos, das coxas para a virilha, sempre conduzindo o líquido em direção aos gânglios linfáticos. No abdômen, os movimentos devem ser leves, em formato de semicírculos, conduzindo dos flancos e umbigo para as axilas ou virilha. Nos braços, o caminho vai do punho para o cotovelo, e do cotovelo para a axila.

A versão facial, por sua vez, ganhou grande popularidade entre influenciadoras de beleza. Magda Santana explica o passo a passo: “Comece desobstruindo os linfonodos cervicais, na base do pescoço. Depois, siga da mandíbula para a frente da orelha, e do nariz para a lateral do rosto, terminando no pescoço. Finalize com movimentos suaves na região da clavícula, para drenar o que foi estimulado”. A prática pode durar entre cinco e 10 minutos e ser feita diariamente ou em dias alternados.

Hábitos saudáveis

Dayane conta que prefere usar apenas as mãos e um óleo leve, como o de coco. “Não faço uso de materiais para aplicar a massagem, só as mãos e um óleo vegetal, o que for mais confortável na hora da aplicação. É importante beber bastante água e fazer pelo menos caminhadas”, recomenda. Ela também comenta que a frequência ideal depende do condicionamento da pessoa. “Pode ser feita até três vezes por semana. A drenagem realizada de forma correta sempre traz benefícios.”

Apesar de muitos procurarem a técnica por motivos estéticos, seus efeitos vão além da aparência. “Muita gente busca a drenagem por estética, então normalmente já são pessoas que praticam atividade física”, observa Dayane Alcântara. De fato, associar a massagem a hábitos saudáveis potencializa seus resultados.

Por outro lado, há contraindicações importantes. “A drenagem não é indicada em casos de trombose venosa profunda, risco de êmbolo, infecções ativas ou edemas com origem infecciosa”, adverte Magda Santana. Nessas situações, o estímulo do fluxo linfático pode causar complicações.

Na prática, pessoas saudáveis podem realizar a drenagem em dias alternados, enquanto quem apresenta retenção leve pode optar por uma ou duas sessões semanais para manutenção. Em clínicas, o tempo e a intensidade variam conforme o quadro clínico e a avaliação profissional.

A popularização da drenagem linfática caseira reflete uma busca por bem-estar acessível e autonomia sobre o próprio corpo. Porém, como alertam as especialistas, o segredo está em respeitar os limites e compreender que, mesmo parecendo simples, a técnica exige conhecimento anatômico e delicadeza.



A massagem pode ser feita com o auxílio de aparelhos

COMO FAZER A DRENAGEM DO JEITO CERTO

Passo a passo básico

- Comece “acordando” o sistema linfático: pescoço, axilas e virilha.
- Use movimentos leves e lentos, sempre na direção dos gânglios.
- Nas pernas, vá do tornozelo para o joelho e da coxa para a virilha.
- No abdome, siga dos flancos (lateral do corpo) e umbigo para cima, em direção às axilas.
- Finalize com respiração profunda e toques suaves nos linfonodos centrais.

QUANDO NÃO FAZER

A técnica não é indicada em casos de:

- Trombose venosa profunda (TVP)
- Risco de êmbolo
- Infecções ativas
- Edemas de origem infecciosa
- Em pessoas saudáveis, a drenagem pode ser feita em dias alternados ou uma a duas vezes por semana para manutenção.

Fonte: fisioterapeuta
Magda Souza de Santana

Massageador gua sha