

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 09, 2021

Linfedema: quais tratamentos estão disponíveis?

O sistema linfático faz parte da defesa do corpo contra infecções. Mas se você tem linfedema, um acúmulo de líquido no sistema linfático causa inchaço, geralmente nos braços ou pernas.

Não há cura para o linfedema, mas existem tratamentos que podem ajudar a controlá-lo. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

Quais tratamentos estão disponíveis?

O sistema linfático está espalhado por todo o corpo. Por exemplo, você já deve ter ouvido falar de **linfonodos**, que são pequenas **glândulas** que limpam a linfa à medida que ela passa por eles.

O linfedema ocorre quando o fluido não consegue se mover facilmente pelo sistema linfático. Isso faz com que partes do corpo, geralmente os braços ou as pernas, inchem (a palavra **edema** significa inchaço).

Para obter mais informações sobre as causas e sintomas do linfedema, consulte nosso folheto: *Linfedema: o que é?*

Não há cura para o linfedema, mas os tratamentos podem ajudar a **aliviar os sintomas**.

Seu médico entenderá que esses tratamentos geralmente podem ser demorados, desconfortáveis e difíceis de manter. Mas é importante fazer o melhor que puder e **informar seu médico** se estiver tendo alguma dificuldade ou se sentindo desanimado com o tratamento.

Cuidado da pele

Uma das coisas mais importantes que as pessoas com linfedema precisam fazer é cuidar da pele nas partes do corpo onde há inchaço.

Linfedema: quais tratamentos estão disponíveis?

É fácil romper a pele de uma área inchada e até mesmo pequenos cortes podem causar infecções. Infecções cutâneas, como **celulite**, são um problema comum para pessoas com linfedema.

Cerca de um terço das pessoas com linfedema têm uma infecção por celulite pelo menos uma vez por ano. Algumas infecções são graves o suficiente para necessitar de tratamento hospitalar. E algumas pessoas que têm muitos problemas com celulite tomam antibióticos regularmente para ajudar a evitá-la.

Seu médico deve aconselhá-lo sobre bons cuidados com a pele. Isso pode incluir coisas como:

- hidratação regular para ajudar a prevenir a pele seca e rachada
- lavagem regular para ajudar a evitar o acúmulo de germes e fungos na pele
- usar roupas de proteção ao ar livre: por exemplo, usar calças em vez de shorts ou saias, para evitar arranhões acidentais e
- evitando andar descalço.

Tratamentos para ajudar a reduzir o inchaço

Compressão estática

Um tratamento importante para o linfedema é chamado de compressão **estática**. Envolve usar mangas e meias especiais que parecem um pouco com bandagens. Você os usa sob suas roupas normais. Eles podem ser afrouxados e apertados conforme necessário.

Essas roupas funcionam comprimindo (apertando) suavemente os membros inchados para que o líquido não se acumule e cause mais inchaço.

As roupas de compressão podem parecer volumosas e desconfortáveis e podem levar algum tempo para se acostumar a usá-las. Mas eles são uma parte importante e eficaz do tratamento do linfedema. Se você tiver dificuldades com eles, converse com seu médico.

Elevação

Este tratamento tem como objetivo ajudar a linfa a drenar dos membros inchados e impedir que mais líquido se acumule ali. Como o nome sugere, envolve elevar um membro inchado acima do nível do resto do corpo por um período de tempo.

Por exemplo, você pode apoiar o braço em almofadas para que a mão fique mais alta que o pulso e o cotovelo mais alto que o ombro.

Os resultados com elevação são um pouco mistos. Algumas pessoas acham que a elevação funciona bem, mas outras acham que isso não ajuda muito. Tal como acontece com outros tratamentos para linfedema, experimentá-los ajudará você a descobrir quais funcionam melhor para você.

Exercício físico

Pessoas com linfedema são incentivadas a se exercitar o máximo possível. O exercício ajuda a fortalecer os músculos que ajudam a drenar a linfa e reduzir o inchaço.

Linfedema: quais tratamentos estão disponíveis?

Você pode discutir exercícios com seu médico e elaborar um plano que funcione melhor para você. É sempre mais fácil continuar se exercitando se é algo que você gosta.

Massagem e bandagem combinadas

Você pode fazer um tratamento que envolva massagem seguida de bandagem compressiva. Isso pode ajudar a drenar o fluido do sistema linfático.

Tal como acontece com outros tratamentos, funciona melhor para algumas pessoas do que para outras. Também pode ser demorado e significa comparecer a consultas regulares para massagem. Mas algumas pessoas valorizam essa interação com a equipe médica.

Compressão pneumática intermitente

O nome faz com que esse tratamento pareça complicado, mas na verdade é apenas uma **massagem** feita por uma máquina.

Você usa mangas ou meias acolchoadas especiais nos membros que precisam de massagem. Eles se parecem um pouco com partes de um traje espacial.

Essas mangas e meias são conectadas a uma máquina que as controla. Quando ligados, eles massageiam seus membros da mesma forma que uma pessoa faria, ajudando a drenar o fluido de seus membros.

Algumas pessoas preferem esse tratamento à massagem de um terapeuta, porque isso significa que podem fazê-lo em casa.

Suporte psicossocial

Não é surpresa que o linfedema possa ter um efeito negativo na qualidade de vida das pessoas. Coisas como tratamentos demorados, roupas volumosas, problemas de movimento e seus sentimentos sobre sua aparência podem te decepcionar.

Portanto, é importante aproveitar ao máximo o que seu médico pode chamar de **apoio psicossocial**. Isso soa como um termo chique. Mas significa apenas qualquer ajuda que você receba com seu bem-estar mental e social.

Essa ajuda pode vir de vários lugares, incluindo:

- profissionais, incluindo terapeutas
- amigos
- família e
- **grupos de apoio**. Por exemplo, no Reino Unido, **lymphoedema.org** fornece informações e apoio às pessoas com a doença e suas famílias.

Manter um peso saudável

Estar acima do peso pode piorar o linfedema. Isso pode tornar os tratamentos menos úteis. Por isso, é importante prestar atenção ao seu peso.

Linfedema: quais tratamentos estão disponíveis?

Você pode conversar com a equipe médica que o trata sobre como manter um peso saudável e sobre como perder peso, se necessário.

Isso pode envolver algumas mudanças em sua **dieta** e fazer mais **exercícios**. Pessoas com excesso de peso (obesas) podem precisar de mais tratamento para perder peso. Por exemplo, seu médico pode conversar com você sobre a possibilidade de cirurgia para perda de peso.

Antibióticos para filariose

Em alguns países, principalmente na América do Sul, o linfedema pode ser causado por uma infecção parasitária chamada filariose, que é transmitida por mosquitos.

Se você tiver filariose, precisará de antibióticos especiais para se livrar da infecção. Mas isso não é comum fora da América do Sul.

Cirurgia

A cirurgia não é adequada para todas as pessoas com linfedema, mas pode ajudar algumas pessoas. Mesmo se você fizer uma cirurgia, ainda precisará manter sua terapia de compressão pelo resto da vida.

Existem dois tipos principais de cirurgia para o linfedema. Esses são:

- procedimentos para remover o excesso de tecido, como gordura, que pode se acumular ao redor do sistema linfático. **Por exemplo, um procedimento para remover o excesso de tecido em pessoas com linfedema é a lipoaspiração.** Você pode ter ouvido falar desse procedimento como um tipo de cirurgia estética. Envolve o uso de sucção para remover a gordura corporal. A gordura pode se acumular mais do que o normal nos membros afetados pelo linfedema.
- cirurgia para criar novas conexões no sistema linfático que ajudam a drenar o fluido.

Todos os tipos de cirurgia têm riscos. E, embora algumas pessoas achem que a cirurgia as ajuda, às vezes ela pode piorar as coisas ou levar a outros problemas.

Se você discutir a cirurgia com seu médico, ele ou ela deve explicar todos os possíveis benefícios e riscos.

O que esperar no futuro?

Não há cura para o linfedema, mas os tratamentos podem ajudar a reduzir o inchaço e a chance de celulite. No entanto, embora seu médico enfatize a importância de acompanhar seus tratamentos, às vezes pode ser difícil se manter motivado.

Por exemplo, pode haver momentos em que você se sintam bem e seus sintomas melhorem; mas provavelmente também haverá momentos difíceis em que você achará difícil se manter positivo. Pode ser fácil ficar deprimido e ansioso.

Portanto, é importante aproveitar ao máximo o **apoio psicossocial**.

Linfedema: quais tratamentos estão disponíveis?

Seu médico vai querer verificar você pelo menos uma ou duas vezes por ano, dependendo da gravidade dos sintomas e se você tem problemas com **celulite**.

Ele ou ela monitorará seu progresso e lhe dará ajuda e conselhos sobre tratamentos e como evitar complicações como infecções.

Seu médico deve explicar que o linfedema às vezes pode se transformar em um tipo grave de câncer chamado linfangiossarcoma. Mas isso é muito raro. Isso acontece com cerca de 1 em cada 200 pessoas com linfedema.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

