

Aperfeiçoada por médico alemão, a drenagem linfática manual é usada com sucesso nos casos de linfedemas

RECUPERANDO A AUTO-ESTIMA

Márcia Vitória

Da equipe do Correio

Em 1995, a aposentada Georgina Ramos Martiniano de Souza, 69 anos, descobriu que estava com câncer e precisou se submeter a cirurgia para retirar uma das mamas. Quatro anos depois, estava com o braço direito bastante inchado. O problema, que costuma acometer pessoas que se submetem à mastectomia, é conhecido no meio médico como linfedema.

Irreversível, o linfedema pode surgir como consequência da retirada dos gânglios axilares ou inguinais, após tratamentos radioterápicos ou quando tumores afetam a circulação linfática do organismo. "Os gânglios axilares são responsáveis pela drenagem do braço e da mama. Quando se retira os gânglios a drenagem fica comprometida podendo acontecer acúmulo de linfa no braço", explica a fisioterapeuta Josemeire Crecci, que utiliza técnica especial para ajudar os pacientes a minimizar o problema.

Conhecida como linfoterapia, a técnica é uma síntese das descobertas realizadas pelos médicos alemães Win Warter e Föld, pelo belga Leduc e pelo australiano Casley Smith. Todos se dedicaram a pesquisar o funcionamento da circulação linfática no corpo humano e acabaram aprimorando a técnica de massagem criada por Emil Vodder, na década de 30, conhecida como Drenagem Linfática Manual (DLM).

"A circulação linfática é uma circulação secundária. Onde existem vasos sanguíneos, pode-se verificar a presença dos vasos linfáticos. Eles transportam a linfa, líquido viscoso, claro e transparente, responsável pelo sistema de defesa do organismo. É na linfa que se encontra a maior parte das células de defesa, como os leucócitos e linfócitos", explica Josemeire Crecci.

Como 60% da linfa existente no corpo circula em níveis superficiais, a linfoterapia é feita com uma massagem suave, lenta, sem qualquer pressão, na derme. O objetivo é direcionar a linfa de volta para os gânglios. "O médico alemão Föld descobriu que existem anastomoses no corpo, uma rede de vasos na pele que não é usada pelo organismo. Com a massagem é possível estimular as anastomoses e redirecionar a linfa", esclarece Josemeire, que aprendeu a técnica em São Paulo no Instituto Brasileiro de Combate ao Câncer (IBCC). Junto com outras duas fisioterapeutas fundou, há quatro anos, a Clínica Fisiocentro, onde realiza atendimentos individuais junto com outras duas fisioterapeutas, Maria Alice Me-

lo e Luciana Martins.

Foi esse tratamento que devolveu a Georgina Ramos de Souza a alegria de viver depois de um mês e meio. "Quando surgiu o linfedema perdi muitas roupas. Ainda não posso fazer força, nem me machucar, mas já consigo vestir luvas de cozinha, e meus braços têm a mesma medida. Recuperei minha auto-estima", diz.

Hoje, Georgina Ramos mantém o bom resultado fazendo caminhadas diárias pela manhã, auto-massagem e exercícios específicos prescritos pela fisioterapeuta. Evita tomar sol e usa luvas de compressão à noite.

A recepcionista Kleane Pessoa Nogueira, 22, também recorreu ao método para se recuperar de uma trombose. Vaidosa, daquelas que adoram usar salto alto, saias e maquiagem, Kleane viu sua vida mudar em outubro do ano passado quando precisou ser internada às pressas no hospital Santa Lúcia.

O diagnóstico: trombose venosa profunda na perna esquerda. As causas? Ninguém soube dizer. Kleane que nunca fumou, praticava musculação regularmente, não era fã de bebidas e não apresenta deficiência de proteína no organismo (uma das causas da trombose), ficou internada 15 dias, dois deles na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) do hospital. "Minha perna ficou 23 centímetros mais grossa que a outra. Minha vida parou. Fiquei deprimida, nunca tinha ouvido falar em trombose. Fiquei três meses sem dirigir, não podia mais usar saltos, nem saias", conta.

O apoio da mãe, que veio de Natal (RN) para cuidar da filha, e o carinho do namorado foram fundamentais no processo de recuperação de Kleane. Mas, a ajuda principal veio da linfoterapia. "Aos poucos fui aceitando. Não posso mais fazer esforço, ainda não posso usar sapatos com salto alto. Mas quero ficar boa. A perna esquerda já está quase igual à direita depois das sessões de massagem", garante.

APRENDENDO

Chefe do serviço de fisioterapia do Instituto Brasileiro de Combate ao Câncer (IBCC), fisioterapeuta há 22 anos, Ângela Marx já fez vários cursos de especialização. Em 1992, foi para a Alemanha e ficou durante seis meses na Clínica Föld Hinter Zarten aprendendo a técnica desenvolvida pelo médico alemão Föld.

Quando voltou, reuniu os anos de prática com os conhecimentos adquiridos, fez algumas adaptações necessárias. Ao resultado deu o nome de linfoterapia. O tratamento consiste em fazer massagens regulares para estimular o funcionamento dos

Kleber Lima



UMA TROMBOSE MUDOU A VIDA DA RECEPCIONISTA KLEANE. VAIDOSA, FICOU DEPRIMIDA QUANDO A PERNA ESQUERDA FICOU 23 CM MAIS GROSSA QUE A OUTRA

outros gânglios que restaram no corpo, seguida de enfaixamento especial da área afetada. "A faixa usada na Alemanha possui uma trama grossa e tem custo muito alto. Tivemos que adaptar o material para nosso clima tropical. Isso reduziu os custos", explica.

Depois de algumas sessões, quando o inchaço já estiver sob controle, o paciente aprende a se auto-massagear e a fazer exercícios específicos. Em seguida deve comprar luvas ou braceiras elásticas que devem ser usadas 24h. "Essa massagem só deve ser feita por quem tenha

conhecimentos profundos de anatomia e fisiologia. Só assim é possível identificar a patologia de cada paciente e tratá-la de forma correta", alerta.

Autora de livros técnicos como *Fisioterapia no edema linfático* (editora Panamed, 1983) e *Reabilitação física no câncer de mama*, Ângela Marx fez uma pesquisa com 180 mulheres que se submeteram à mastectomia. "Quanto mais cedo elas começavam a movimentar o braço algumas complicações como acúmulo de líquido e linfedema diminuíam", diz.

Reconhecida pela Sociedade Internacional de Linfologia, que dita os tratamentos para linfedema, a linfoterapia tem devolvido a auto-estima para muitos pacientes, já que um dos problemas mais graves enfrentados por eles — além da possibilidade de formação de fibrose — diz respeito à estética e ao preconceito social.

Mesmo sem ser reconhecida pelo Conselho Federal de Fisioterapia no Brasil, a linfoterapia tem sido recomendada por muitos oncologistas. Ângela Marx costuma dar cursos de treina-

mento para profissionais no Hospital do Câncer em São Paulo. Foi com ela que Josemeire Crecci aprendeu a técnica, ainda pouco usada em Brasília.

SERVIÇO

LINFOTERAPIA
Ângela Marx — (11) 278-0449/3107-9705. Início do próximo curso, 31 de março

CLÍNICA FISIOCENTRO
SEP/Sul 714/914 Bloco E Sala 310. Edifício Talento. Fone: 345-8997