

SAÚDE E ESTÉTICA NO MANEJO DO LIPEDEMA NA MULHER

HEALTH AND AESTHETICS IN THE MANAGEMENT OF LIPEDEMA IN WOMEN

Valdenora Antonia Gadelha Gomes¹

Alexandra Laurindo Leite²

Gislayne Taciana de Lucena³

Francisco Eduardo Ferreira Alves⁴

RESUMO

Objetivo: Investigar o lipedema como uma condição crônica que afeta principalmente mulheres, abordando seus sintomas, diagnóstico, formas de tratamento e impacto na qualidade de vida. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida a partir da questão norteadora: “abordagens integrativas como, por exemplo, a drenagem linfática, pode reduzir e tratar os sintomas do lipedema?”. A busca foi realizada nas bases de dados, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, revistas e livros. Os descritores selecionados foram: Metodologias de tratamento não invasivas, como: drenagem linfática, roupas compressivas e ultrassom. Os critérios de inclusão foram baseados na pesquisa sobre sujeitos, ou mulheres acometidas pela patologia do lipedema, que foram utilizados para a seleção dos artigos científicos, como: artigos disponíveis e completos; artigos nacionais e internacionais com publicação em idiomas português, inglês e espanhol, estes traduzidos para a língua vernácula; e publicados no período de 2010 a 2023. Os critérios de exclusão foram artigos que abordassem indivíduos do sexo masculino: artigos inferiores a 2010, artigos que não condizem com a temática do estudo, e publicações de artigos repetidos nas bases de dados. **Resultados:** O diagnóstico ainda é subestimado, principalmente pela semelhança com outras disfunções, como a obesidade e o linfedema. A falta de informação entre profissionais da saúde contribui para o atraso no reconhecimento da patologia, agravando sintomas físicos e emocionais. As práticas integrativas, como a drenagem linfática manual, uso de roupas compressivas e intervenções nutricionais anti-inflamatórias, demonstraram eficácia na redução de sintomas, oferecendo uma alternativa viável aos tratamentos invasivos. Essas estratégias, quando utilizadas de forma multidisciplinar, promovem alívio do desconforto, melhoria estética e aumento do bem-estar geral da paciente. **Conclusão:** O lipedema é uma patologia complexa, que exige um olhar clínico atento e multidisciplinar para evitar diagnósticos equivocados. A investigação reafirma que a saúde integrativa, especialmente através da orientação linfática manual, e de estratégias nutricionais anti-inflamatórias, é um pilar essencial na reabilitação estética e funcional. Essas abordagens não invasivas demonstram ser altamente eficazes na mitigação do edema e da dor, devolvendo a mobilidade e a autoestima aos pacientes. Fica evidente que a integração entre práticas integrativas e estética é capaz de transformar o prognóstico da doença, diminuindo a dependência de intervenções cirúrgicas precoces. Portanto, este trabalho ressalta a importância de protocolos personalizados e

1 Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, Cajazeiras, Paraíba; e mail: valdenoragomes1206@gmail.com.

2 Docente do curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, Cajazeiras, Paraíba; e mail: alexsandralaurindo@gmail.com.

3 Docente do curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, Cajazeiras, Paraíba; e mail: 000648@fsmead.com.br.

4 Docente do curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, Cajazeiras, Paraíba; e mail: fcoeduardoferreira@hotmail.com.

individualizados para elevar a qualidade de vida da mulher com lipedema.

Palavras-chave: Saúde Integrativa; Lipedema; Estética; Drenagem Linfática; Qualidade Vida.

ABSTRACT

Objective: To investigate lipedema as a chronic condition that mainly affects women, addressing its symptoms, diagnosis, treatment methods, and impact on quality of life. **Method:** This is an integrative literature review, conducted based on the guiding question: "Can integrative approaches, such as lymphatic drainage, reduce and treat the symptoms of lipedema?". The search was carried out in the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, journals, and books. The selected descriptors were: Non-invasive treatment methodologies, such as: lymphatic drainage, compression garments, and ultrasound. The inclusion criteria were based on research on subjects, or women affected by the pathology of lipedema, which were used for the selection of scientific articles, such as: available and complete articles; national and international articles published in Portuguese, English, and Spanish, the latter translated into the vernacular language; and published between 2010 and 2023. Exclusion criteria were articles addressing male individuals; articles published before 2010; articles not relevant to the study's theme; and duplicate articles in the databases. **Results:** The diagnosis is still underestimated, mainly due to its similarity to other dysfunctions, such as obesity and lymphedema. Lack of information among healthcare professionals contributes to delays in recognizing the pathology, worsening physical and emotional symptoms. Integrative practices, such as manual lymphatic drainage, the use of compression garments, and anti-inflammatory nutritional interventions, have demonstrated effectiveness in reducing symptoms, offering a viable alternative to invasive treatments. These strategies, when used in a multidisciplinary way, promote relief from discomfort, aesthetic improvement, and increased overall well-being for the patient. **Conclusion:** Lipedema is a complex pathology that requires a careful and multidisciplinary clinical approach to avoid misdiagnosis. The research reaffirms that integrative health, especially through manual lymphatic guidance and anti-inflammatory nutritional strategies, is an essential pillar in aesthetic and functional rehabilitation. These non-invasive approaches prove to be highly effective in mitigating edema and pain, restoring mobility and self-esteem to patients. It is evident that the integration between integrative and aesthetic practices is capable of transforming the prognosis of the disease, reducing the dependence on early surgical interventions. Therefore, this work highlights the importance of personalized and individualized protocols to improve the quality of life of women with lipedema.

Keywords: Integrative Health; Lipedema; Aesthetics; Lymphatic Drainage; Quality of Life.

INTRODUÇÃO

O lipedema é uma condição crônica que afeta predominantemente as mulheres, e se caracteriza pelo acúmulo anormal de gordura em determinadas partes do corpo, como pernas, coxas, quadris e, em alguns casos, braços. Trata-se de um distúrbio do tecido adiposo, associado tanto a desconfortos físicos quanto emocionais. Essa condição é frequentemente observada em mulheres que passam por variações hormonais significativas, como na puberdade - fase marcada por intensas mudanças corporais relacionadas aos hormônios sexuais (DI-ONYSIO SILVA, 2023).

O lipedema manifesta-se por meio do acúmulo irregular de gordura no tecido adiposo, especialmente nos membros inferiores, e, embora possa ocorrer em homens, apresenta maior incidência em mulheres. No Brasil, foi identificada uma prevalência de 12,3% entre a população feminina (AMATO *et al.*, 2022).

Essa disfunção é frequentemente confundida com obesidade ou celulite, apesar de se tratar de uma condição distinta. Diferente da gordura comum, a gordura característica do lipedema não responde de forma satisfatória à prática de atividades físicas ou à adoção de dietas convencionais (SILVA, 2023).

O diagnóstico do lipedema é essencialmente clínico, baseado na anamnese e no exame físico. Em casos de dúvida, podem ser solicitados exames complementares, embora exames de rotina geralmente não sejam suficientes para confirmar a condição, sendo úteis apenas para descartar outras possíveis comorbidades (DI-ONYSIO SILVA, 2023).

Quanto ao tratamento, existem tanto abordagens cirúrgicas quanto métodos não invasivos, como a drenagem linfática e o uso de equipamentos com ação anti-inflamatória (SANTOS e MOREIRA, 2017). Mesmo após procedimentos cirúrgicos, é necessário manter o acompanhamento com terapias, como a drenagem linfática, visto que o lipedema não possui cura. Essa técnica contribui para a redução de edemas e melhora da circulação sanguínea.

A terapia nutricional também exerce papel fundamental, com foco em dietas anti-inflamatórias e na restrição de carboidratos refinados, conforme apontado em estudo de Amato *et al.* (2024).

Apesar do crescente interesse acadêmico pelo tema, ainda há escassez e fragmentação nas pesquisas sobre as causas e tratamentos do lipedema. Essa lacuna dificulta o diagnóstico precoce e o acesso a terapias adequadas, perpetuando o sofrimento físico e psicológico das pacientes. Diante desse cenário, esta pesquisa busca reforçar o reconhecimento do lipedema como uma entidade clínica legítima, e sensibilizar os profissionais da saúde para a adoção de práticas mais qualificadas e individualizadas.

MÉTODO

Este artigo caracteriza-se como uma revisão da literatura do tipo integrativa, que menciona uma síntese do assunto que está sendo desenvolvido teoricamente, para ofertar melhor compreensão e elucidação, traçando uma análise de conhecimentos já construídos em pesquisas anteriores, isto é, um apanhado de informações de vários trabalhos referente ao tema já publicados, ampliando novos entendimentos a partir dessas pesquisas (BOTELHO *et al.*, 2011).

A revisão integrativa da literatura é sintetizada através de seis fases, que são: 1 - Construção do tema, hipóteses e pergunta norteadora; 2 - Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa a ser estudada; 3 - Seleção das bases de dados e atribuição aos estudos; 4 - Verificação dos estudos incluídos na revisão; 5 - Interpretação dos resultados das pesquisas; 6- Apresentação da revisão com a síntese de conhecimentos (MENDES *et al.*, 2008).

A pergunta norteadora da revisão integrativa em que o estudo foi baseado foi: abordagens integrativas como, por exemplo, a drenagem linfática, pode reduzir e tratar os sintomas do lipedema?

Nesse estudo, foram utilizadas as bases de dados de artigos científicos: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, revistas e livros. Os descritores selecionados foram: Saúde Integrativa; Lipedema; Estética; Drenagem Linfática; Qualidade Vida.

Os critérios de inclusão foram baseados na pesquisa sobre sujeitos, ou mulheres acometidos pela patologia do lipedema, que foram utilizados para a seleção dos artigos científicos, como: artigos disponíveis e completos; artigos nacionais e internacionais com publicação em idiomas português, inglês e espanhol, estes traduzidos para a língua vernácula; e publicados no período de 2010 a 2023. Os critérios de exclusão foram artigos que abordassem indivíduos do sexo masculino: artigos inferiores a 2010, artigos que não condizem com a temática do estudo, e publicações de artigos repetidos nas bases de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos selecionados foram organizados segundo o autor/ano de publicação, título e objetivo geral do estudo, conforme ilustra o Quadro 1.

Quadro 1. Caracterização dos artigos utilizados na pesquisa, quanto aos autores, ano, título e objetivo geral.

AUTOR (ANO)	TÍTULO	OBJETIVO DO ESTUDO
Amato (2020)	Lipedema associado à obesidade, linfedema e insuficiência venosa: relato de um caso. Diagnóstico e Tratamento.	Apresentação e estudo de caso de uma paciente com diversas comorbidades, que possui episódios algícos e pruriginosos em membros inferiores, alterações dérmicas, associadas à dificuldade de deambulação e flexão de pernas, presença constante de hematomas, equimoses e sensação de peso constante em membros inferiores.
Botelho (2011)	O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. Gestão e sociedade	Discutir o processo de revisão da literatura nos estudos organizacionais, trazendo para esse escopo metodologias de revisão da literatura de outras áreas do saber, como, por exemplo, a revisão bibliográfica sistemática.
Brandão (2010)	Avaliação da técnica de drenagem linfática manual no tratamento do fibro edema geloide em mulheres.	Analisar o efeito da drenagem linfática manual no tratamento do FEG fibro edema geloide.
De Godoy (2020)	Drenagem linfática manual: novo conceito.	Incorporação da drenagem linfática manual como parte importante no tratamento do lipedema.
De Moura Silva (2020)	Lipedema: Definição, sintomas, diagnóstico e tratamento.	Manejar opções terapêuticas no tratamento do lipedema, visando a redução dos sintomas, melhora da limitação funcional e prevenção de progressão da doença.
Dos Santos (2017)	Associação da drenagem linfática manual e fototerapia no lipoedema: Estudo de caso.	Analisar, por meio do estudo de caso os efeitos da drenagem linfática manual, associada com a fototerapia no tratamento de lipedema.
De Azambuja (2023)	Drenagem linfática manual e detox alimentar.	Relacionar o tratamento estético e nutricional com a manutenção e melhora dos graus da fibroedema geloide.

Martinez (2023)	Efeitos clínicos, viabilidade e educação: protocolo de ultrassom e drenagem linfática no pós-operatório de lipedema.	Investigar os efeitos clínicos e a viabilidade de um protocolo de ultrassom multifocal de baixo índice mecânico associado à drenagem linfática mecânica no pré e pós-operatório de lipedema.
Silva (2023)	Diagnóstico e tratamento do lipedema e impactos na qualidade de vida.	Abordar sintomas clínicos, causas e métodos, objetivado a melhora, cuidados e gestão dos pacientes com lipedema.

Fonte: Autor (2026).

O diagnóstico clínico do lipedema, conforme apontado por Silva (2023) e evidenciado no estudo de caso de Amato (2020), frequentemente esbarra na falta de conhecimento técnico por parte dos profissionais, resultando em subnotificação ou confusão com o linfedema e a obesidade. Rathod *et al.* (2026) corroboram, de forma enfática, essa premissa ao comprovarem que o erro diagnóstico leva as pacientes a intervenções altamente ineficazes, como cirurgias bariátricas e programas convencionais de perda de peso, que não afetam a gordura lipedêmica. Portanto, a diferenciação clínica precoce é o primeiro e mais crítico passo para evitar a progressão dos sintomas e o severo impacto psicológico associado.

A literatura revisada por De Moura Silva (2020) destaca a necessidade de manejar opções terapêuticas focadas na redução dos sintomas e da limitação funcional progressiva da doença. No entanto, é imperativo separar o tratamento do lipedema das abordagens puramente estéticas voltadas ao fibro edema geloide (FEG), investigado por Brandão (2010). Enquanto o FEG responde a estímulos estéticos tradicionais, o tecido adiposo do lipedema é fibrótico, nodular e patologicamente inflamado. Essa distinção fisiopatológica prova que protocolos estéticos genéricos falharão no lipedema se não houver, simultaneamente, uma reestruturação metabólica e linfática profunda.

No espectro dos tratamentos conservadores não invasivos, a Drenagem Linfática Manual (DLM) é um conceito consolidado por De Godoy (2020), e evidenciado clinicamente por Dos Santos (2017) como essencial para o alívio dos edemas e a redução do quadro algico. Elevando o rigor científico dessa eficácia, Schneider *et al.* (2020) demonstraram, através de um ensaio clínico pragmático, que a associação da DLM com a vibroterapia de baixa frequência reduz drasticamente o volume do lipedema em comparação à drenagem isolada. Isso confirma que a DLM atua como a fundação primária sobre a qual outras terapias físicas devem ser construídas.

A integração de tecnologias e terapias mecânicas potencializa substancialmente a reabilitação funcional da mulher. Martinez (2023) validou positivamente os efeitos clínicos do ultrassom multifocal associado à drenagem, tanto no pré quanto no pós-operatório. Em total alinhamento com essa necessidade de

terapias sinérgicas, a recente revisão sistemática de Lanzi *et al.* (2025) estabelece que o treinamento físico direcionado - quando associado ao uso rigoroso de roupas compressivas e à DLM - reduz significativamente a fadiga, a dor e as medidas antropométricas. Fica evidente que o sucesso da estética integrativa está intrinsecamente subordinado à melhora do desempenho biomecânico da paciente.

O lipedema não se resume a um problema de acúmulo de gordura periférica, mas se manifesta como um estado inflamatório sistêmico. Enquanto De Azambuja (2023) introduz a relevância do "detox alimentar" como suporte aos tratamentos estéticos de condições correlatas, pesquisas recentes exigem estratégias nutricionais muito mais específicas e agressivas. Verde *et al.* (2023) argumentam que dietas anti-inflamatórias rigorosas, em especial a dieta cetogênica de muito baixo valor calórico (VLCKD), atuam como uma ferramenta terapêutica primária, capaz de modular a inflamação do tecido adiposo fibrótico que as abordagens puramente mecânicas não conseguem acessar sozinhas.

Por fim, o manejo integral do lipedema exige sustentabilidade metabólica a longo prazo, para evitar a recidiva do quadro inflamatório. Adiguzel *et al.* (2026) comprovaram que marcadores inflamatórios sistêmicos em mulheres com lipedema respondem de maneira direta ao Índice Inflamatório da Dieta e à adesão rigorosa à Dieta Mediterrânea. Complementando essa sustentabilidade, Bonetti *et al.* (2022) ressaltam o papel promissor dos suplementos dietéticos (como antioxidantes e flebotônicos) para apoiar o tratamento conservador. A união inteligente entre modulação nutricional, suplementação e terapias de drenagem forma a tríade definitiva que eleva a qualidade de vida e previne intervenções cirúrgicas precoces.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa evidencia que o lipedema é uma patologia crônica e sistêmica, cuja complexidade vai muito além do mero acúmulo de gordura localizada. O subdiagnóstico e a confusão frequente com a obesidade e o fibro edema geloide representam os maiores obstáculos para o sucesso terapêutico. Fica claro que a diferenciação clínica rigorosa é imperativa, pois tratamentos estéticos genéricos ou intervenções para perda de peso convencional falham no manejo do tecido adiposo característico dessa disfunção.

No que tange ao tratamento conservador, a literatura atual consolida a Drenagem Linfática Manual (DLM) não apenas como um recurso estético, mas como o pilar estrutural da reabilitação. Contudo, os dados comprovam que a eficácia da DLM é exponencialmente maximizada quando inserida em um protocolo multidisciplinar. A associação de equipamentos com ação anti-inflamatória, como o ultrassom, além de vibroterapia e treinamento físico direcionado, demonstrou ser fundamental para mitigar a dor, reduzir o volume do edema e resgatar a funcionalidade biomecânica das pacientes.

REFERÊNCIAS

ADIGUZEL, K. *et al.* Dietary Inflammatory Index and Mediterranean Diet Score are associated with systemic inflammation in women with lipedema. **International Journal of Obesity**, v. 50, n. 2, p. 442-449, 2026.

AMATO, Alexandre Campos Moraes; MARKUS, David Vofchuk; DOS SANTOS, Ricardo Virgínio. Lipedema associado à obesidade, linfedema e insuficiência venosa: relato de um caso. **Diagnóstico e Tratamento**, v. 1, pág. 4-8, 2020.

BONETTI, Gabriele; MEDORI, Maria Chiara; FIORETTI, Francesco; FARRONATO, Marco; NODARI, Savina; LORUSSO, Lorenzo; TARTAGLIA, Gianluca Martino; FARRONATO, Giampietro; BELLINATO, Francesco; GISONDI, Paolo. Dietary supplements for the management of COVID-19 symptoms. **Journal Of Preventive Medicine And Hygiene**, [S.L.], v. 6323, n. 2022, p. 169-173, 17 out. 2022. Journal of Preventive Medicine and Hygiene. <http://dx.doi.org/10.15167/2421-4248/JPMH2022.63.2S3.2764>.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; DE ALMEIDA CUNHA, Cristiano Castro; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

BRANDÃO, D. S. M. *et al.* **Avaliação da técnica de drenagem linfática manual no tratamento do fibro edema geloide em mulheres.** ConScientiae Saúde, v. 9, n. 4, p. 618-624, 2010.

DE GODOY, José Maria Pereira; GODOY, Maria de Fátima Guerreiro. Drenagem linfática manual: novo conceito. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 3, n. 1, p. 77-80, 2020.

DE MOURA SILVA, Cyndi *et al.* **LIPEDEMA: DEFINIÇÃO, SINTOMAS, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO.** Revista Corpus Hippocraticum, v. 2, n. 1, 2020.

DOS SANTOS, Luana Cristina de Sousa; MOREIRA, Juliana Aparecida Ramiro. Associação da drenagem linfática manual e fototerapia no lipoedema: Estudo de caso. **Revista Científica da FHOJ Uniararas**, v. 5, n. 2, p. 55-63, 2017.

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL E DETOX ALIMENTAR. Belo Horizonte: **Estética em Movimento**, v. 2, 13 nov. 2023.

LANZI, S. *et al.* Exercise training in women with lipedema - A systematic review. **VASA. Zeitschrift fur Gefasskrankheiten**, p. 1-10, 2025.

MARTINEZ, Curro Millan *et al.* Efeitos clínicos, viabilidade e educação: protocolo de ultrassom e drenagem linfática no pós-operatório de lipedema. **Práticas Educativas, Memórias e Oralidades**, v. 5, n. 1, p. 1-18, 2023.

RATHOD, S.; POUWELS, S.; SCHMIDT, J. Lipedema and obesity: A narrative review and treatment protocol. **JPRAS Open**, v. 45, p. 1-15, 2026.

SCHNEIDER, R. Low-frequency vibrotherapy considerably improves the effectiveness of manual lymphatic drainage (MLD) in patients with lipedema: A two-armed, randomized, controlled pragmatic trial. **Physiotherapy Theory and Practice**, v. 36, n. 1, p. 63-70, 2020.

SILVA, Eduardo Neres. DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DO LIPEDEMA E IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA GOIÂNIA-. 2023. 13 f. TCC (Graduação) - **Curso de Medicina, Pontifícia Universidade Católica de Goiás**, Goiania, 2023. Cap. 1

VERDE, L. *et al.* Ketogenic Diet: A Nutritional Therapeutic Tool for Lipedema? **Current Obesity Reports**, v. 12, n. 4, p. 529-543, 2023.