

**Artigo de Revisão**

**Drenagem Linfática Manual e Detox Alimentar: na melhora nos estágios do  
Fribroedema Geloide**

**Manual Lymphatic Drainage Massage and Food Detox: Improving of the stages of  
Fiber Edema Geloid**

**Clara Rodrigues**

Universidade de Santo Amaro

ORCID 0000-002-7978-1027

clarorodrigues@prof.unisa.br

**Roberta de Azambuja Roland**

Universidade de Santo Amaro

ORCID 0009-002-5574-2012

rbtroland@gmail.com

**Stephanie Diniz da Silva**

Universidade de Santo Amaro

ORCID 0009-0009-3228-9500

stephaniedinizz-153@hotmail.com

## Resumo

É necessário que o profissional da área da estética entenda a importância em tratar o indivíduo como um todo compreendendo a necessidade de aliar tratamentos corporais como a drenagem linfática em conjunto com cuidados nutricionais para se alcançar os resultados almejados de forma mais eficaz. Nesta pesquisa de revisão narrativa da bibliografia foram analisados artigos científicos consultados datados dos anos de 2010 a 2022 em português e inglês, em base de dados: Pubmed e SciELO. Outras citações descritas, foram extraídas de livros em suas edições mais recentes e atualizadas. Pode-se então entender que a celulite conhecida também como fibroedema geloide, atinge aproximadamente 85% das mulheres pós-puberais é apontado como um fenômeno não inflamatório que está associado a mudanças no tecido subcutâneo. Mesmo não sendo considerada uma doença, a necessidade da busca de uma cura acaba gerando frustração e muita expectativa na paciente. Diante deste problema inúmeros protocolos e tratamentos foram desenvolvidos para amenizar a aparência da celulite para deixar a pele mais uniforme. Por meio deste estudo pudemos avaliar que diante da necessidade de encontrar um tratamento estético que tenha eficácia nos resultados para melhora e redução dos estágios clínicos do fibroedema geloide. A drenagem linfática manual é ainda uma das técnicas mais indicadas devido ao seu alto poder drenante aumentando a oxigenação das células ajudando na desintoxicação do organismo.

**Palavras-chave:** Celulite, Drenagem Linfática, Sistema Linfático, Nutrição

## Abstract

It is necessary that the aesthetics professional members understand the importance of treating the individual as a whole and also understanding the need to combine body treatments such as lymphatic drainage massage with nutritional care to achieve the desired results more effectively. In this research of narrative review of the bibliography, consulted scientific articles dated from 2010 to 2022 in Portuguese and English languages, in databases: Pubmed and SciELO. Other quotes described were extracted from books in their most recent and updated editions. It can therefore be understood that cellulite, also known as fiber edema geloid, affects approximately 85% of post pubertal women and is identified as a non-inflammatory phenomenon that is associated with changes in the subcutaneous tissue. Even though it is not considered a disease, the need to search for a cure ends up generating frustration and a lot of expectation in the patient. Faced with this problem, lots of protocols and treatments have been developed to soften the appearance of cellulite to make the skin more uniform. Through this study, we were able to assess that, given the need to find an aesthetic treatment that has effective results for the improvement and reduction of the clinical stages of fiber edema geloid. Manual lymphatic drainage massage is still one of the most recommended techniques due to its high draining power, increasing cell oxygenation, helping to detoxify the body.

**Keywords:** Cellulite, Lymphatic Drainage massage, Lymphatic System, Nutrition

Data de submissão: 05/06/2023

Data de aprovação:

## 1 INTRODUÇÃO

A drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica indicada em vários transtornos como em estados edematosos que tenham origem linfática, considerada terapia complementar em diversos tratamentos como dermatológicos, traumatológicos, cirurgias plásticas entre outros, sendo assim, apresenta complexibilidade além de um tratamento apenas estético.

Nota-se no mercado que vários profissionais da área da estética ainda trabalham de forma individual, ou seja, não aliam ou fazem associação com outras especialidades da saúde como a nutrição que está muito relacionada a mudanças de hábitos do indivíduo e que se trabalhada em conjunto os objetivos serão alcançados mais rapidamente de forma natural e fisiológica. Quando o indivíduo é tratado de forma única de dentro pra fora (*in out*) os desequilíbrios fisiológicos e metabólicos acabam sendo equilibrados o que favorece no resultado da drenagem linfática no controle das disfunções estéticas.

## 2 FIBROEDEMA GELÓIDE

Para ter o entendimento sobre o tema é necessário compreender alguns conceitos sobre o fibroedema gelóide (FEG) que é uma infiltração edematosa causada no tecido subcutâneo, segundo Milani (2006) em sua pesquisa relata que, o FEG é um acúmulo de líquido entre os adipócitos, no qual causam a tração nos septos fibrosos do tecido conjuntivo ocasionando as depressões indesejáveis na estrutura da pele, (ROCHA, 2022).

Guirro (2004) relata que o FEG é desenvolvido sobre uma alteração no relevo cutâneo, que pode sofrer alterações na estrutura das células de gordura, com isso causando a mudança na derme e na microcirculação, tornando-se um problema psicológico biológico, (ROCHA,2022; GUIRRO,2004).

Essa disfunção estética não ocorre apenas na pele, em nível de derme e epiderme envolve células da camada hipodérmica ou tela subcutânea, os capilares sanguíneos e linfáticos e as fibras colágenas. Erroneamente é confundida como adiposidade localizada. O processo de formação da celulite não ocorre de forma simples e rápida e sim de forma gradativa envolvendo várias estruturas e funções orgânicas. Para saber o estágio do FEG, recorre-se a palpação em que é possível observar a “tétrade de Ricoux” que se refere te a evidências clínicas, são elas: aumento da espessura do tecido celular subcutâneo, maior consistência tecidual, maior

sensibilidade à dor e diminuição da mobilidade por aderência aos planos mais profundos, (DRIUSSO,2021).

Já no “teste da casca de laranja” em que o tecido adiposo é pressionado entre os dedos polegares indicador ou entre as palmas das mãos, com isso a pele se parecerá como uma casca de laranja de aparência rugosa. Outra possibilidade é fazer o “teste de preensão” (*pinch test*) para verificar se existe alguma alteração de sensibilidade. Será positivo se na região o paciente relatar sensação dolorosa após a preensão da pele associada a um movimento de tração. O teste de palpação que pode ser feito com o rolamento dos dedos nas áreas atingidas, nota-se numerosos nódulos duros que são nódulos do infiltrado tecidual, (DRIUSSO,2021).

Os sinais que podem acarretar o fibroedema gelóide, são a falta de oxigenação na pele, retenção de líquido, diminuição na elasticidade do tecido conjuntivo, (ROCHA,2022; BORGES,2006).

Após estudos, foi constatado que esta disfunção acomete principalmente o público feminino, a incidência em homens é insignificante. Dentre as principais causas destacamos: problemas hormonais, predisposição genética, sedentarismo, dieta inadequada, tabagismo, obesidade, sobrepeso, gravidez, disfunções intestinais, distúrbios circulatórios, compressões externas, fatores emocionais e distúrbios ortopédicos e posturais, (PEREZ, 2023).

O FEG pode se localizar em qualquer parte do corpo excluindo as palmas das mãos, plantas dos pés e couro cabeludo. Os principais locais para aparecer esta disfunção estética são: superior das coxas interna e externamente, parte interna dos joelhos e nos glúteos, região abdominal, e na porção superior dos braços, anterior e posterior, (PEREZ,2023).

O fibroedema gelóide apresenta quatro formas clínicas além dos estágios de evolução. Estão relacionadas a consistência do tecido. Classificada em dura caracteriza-se por um grande espessamento da pele, normalmente incidente em pessoas que praticam atividade física e têm a musculatura definida ou em pessoas obesas, (PEREZ,2023).

Já a celulite flácida é a que maior comum e surge aparece em pessoas sedentárias ou naquelas que tiveram emagrecimento importante e pode surgir em indivíduos a partir dos 30 anos de idade, (PEREZ,2023).

A celulite edematosa é mais comum surgir em mulheres que se utilizam de contraceptivos ou receptores hormonais e aparece mais comumente em membros inferiores, (PEREZ,2023).

A celulite mista, por sua vez, apresenta mais de um tipo de celulite em regiões diferentes do corpo; por exemplo e a celulite dura na lateral da coxa e flácida na face interna da mesma coxa, (PEREZ,2023).

### **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL**

A drenagem linfática manual teve origem no final da década de 1920, o casal dinamarquês Emil e Estrid Vodder, desenvolveram a técnica e em 1936 em um importante congresso em Paris, apresentou a drenagem batizada por ele como o “Método revolucionário no tratamento da pele”. Hoje é uma técnica de terapia corporal mais reconhecida no mundo devido aos inúmeros benefícios que proporciona ao indivíduo que se submete a este tratamento. É uma terapia complementar e indispensável no tratamento de algumas patologias edematosas, (ELWING,2014).

A drenagem linfática manual (DLM) é muito utilizada no campo estéticos, tanto para tratamentos faciais ou corporais, podendo ser usada como tratamento único ou associada a outras terapias para potencializar seus resultados. Utiliza-se a DLM em casos de rosáceas, acne, flacidez, diminuição da retenção de líquido, tratamento de lipedema, fibroedema gelóide e no pré e pós-operatório de cirurgia estética, plástica e reparadora, (ELWING,2014).

A DLM é solicitada pelo médico cirurgião plástico no pré-operatório pois melhorará a circulação local do tecido, produzindo condições favoráveis em seu estado fisiológico adquirindo uma condição ótima para a recuperação pós-operatória, (ELWING,2014).

Como contraindicações absolutas estão: neoplasias, inflamações bacterianas ou virais e agudas, trombozes, flebites e tromboflebitites, filariose, tuberculose, crise asmática, toxoplasmose, erisipela, eczema agudo na região edemaciada, descompensação cardíaca, edema cardíaco e carizes tortuosas e com relevo. As contraindicações parciais/relativas que dependerá de autorização médica são: cânceres tratados, estados pré-cancerosos da pele e nervos, síndrome do seio carotídeo, pré-câncer de pele, nervos, inflamações crônicas, pós- trombose, pós-flebite, pós flebotrombose, tiróide, asma brônquica, hipotensão arterial, transtornos abdominais e insuficiência renal crônica, (ELWING,2014).

Para o fibroedema gelóide, a DLM destaca-se devido ao seu poder desde que bem executada em eliminar o edema subcutâneo, permitindo o amolecimento de nódulos fibróticos e intervém na eliminação de células adiposas, pois estimula a função da linfa, (ELWING,2014).

A DLM é bastante indicada em todos os tratamentos estéticos, por ser uma técnica desintoxicante e reequilibrante, prepara o tecido potencializando os resultados das terapias estéticas, podendo ser aplicada antes ou depois dos procedimentos conforme objetivos traçados do tratamento sugerido, (ELWING,2014).

Nos tratamentos nutricionais também é indicada para eliminação de líquidos e macromoléculas de gordura em que estimula a diurese reduzindo estados de ansiedade, regulando o trânsito intestinal e com isso ajudando na desintoxicação do organismo, (ELWING,2014).

### **3.2 NUTRIÇÃO ESTÉTICA**

A nutrição é a ciência que estuda a relação dos alimentos com a saúde do homem integrando os processos do alimento desde o momento de sua ingestão até a excreção, com o objetivo de transformar o alimento em nutrientes que serão essenciais ao bom funcionamento do organismo. Mas do mesmo modo que alimentos nutritivos são consumidos pela população, outros com substâncias nocivas são ingeridos e devido a deficiência nutricional (ROSS *et al.*, 2016) surgem os problemas como unhas fracas, quebradiças, queda capilar entre outros, (PUJOL,2020).

O termo “estética” foi descrito pela primeira vez por Alexandre Baumgarten (1714-1762) com a intenção de denotar a ciência do que é sentido e imaginado, está muito relacionado à psicologia cognitiva e afetiva, fazendo com que as pessoas busquem cada vez mais buscar um padrão de beleza, (BRIELMANN,2018).

Segundo o neurocientista Anjan Charterjje, explica que a estética compreende uma experiência que inclui emoções, valorização e ações geradas por um objetivo, em que o cérebro responde a visualização de imagens com sensação de prazer associado a experiências de prazer estético a percepções de estímulos específicos. Compreende-se então os motivos que incentivam as pessoas a buscarem procedimentos estéticos aliados à nutrição para definir e modifica seus corpos com o objetivo de torná-los mais atrativos e belos gerando uma sensação de prazer.(VENTURI,2023).

É importante salientar que alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar, (BRASIL,2014).

Alimentar-se saudavelmente não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade facilita a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Porém, outros fatores dificultam esta adoção de novos padrões de alimentação como, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições rápidas em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis (*junk food*), (BRASIL,2014).

A necessidade de educar a população para uma alimentação mais saudável deve ser iniciada na primeira infância, sendo assim o Ministério da Saúde lança campanhas de reeducação alimentar a cada ano com focos diferentes abordando vários assuntos e faixas etárias para evitar que a má alimentação os transforme em adultos obesos, (BRASIL,2014).

### **3.3 ALIMENTOS INFLAMATÓRIOS**

Os tratamentos estéticos em que o objetivo é controlar e tratar o fibroedema gelóide, que tem a necessidade de induzir a lipólise no tecido subcutâneo e a melhora do fluxo sanguíneo, elasticidade e da espessura da pele. Portanto, se o indivíduo, tiver um consumo de uma dieta rica em gordura e carboidratos, baixo consumo hídrico, muito consumo de sal, irá agravar a microcirculação afetando seus capilares (Quadro1). Para este controle o organismo necessitará de uma dieta com baixo índice glicêmico, redução de sal, que promovam a desintoxicação, sendo anti-inflamatório com isso diminuem a retenção hídrica e de gordura corporal, promovendo a eliminação das toxinas, (VENTURI,2023).

**Quadro 1. Alimentos que trazem consequências para o fibroedema gelóide.**

<b>Alimentos</b>	<b>Consequências</b>
Excesso de açúcar	Causa hiperinsulinemia e, conseqüentemente, lipogênese, que é o acúmulo de gordura.
Excesso de sal	Contribui para a retenção de líquidos.
Baixo consumo de proteínas	Favorece a desestruturação do tecido conectivo.
Consumo de álcool	Estimula a lipogênese.
Baixa ingestão de água e fibras	Dificulta o funcionamento intestinal, levando à estase venosa.

*Fonte:* Adaptado de Pujol (2011) Venturi I, Sant'anna LC. Nutrição aplicada à estética, Grupo A; 2020

O intestino tem grande papel na desintoxicação, a constipação intestinal é um agravante para o quadro de fibroedema gelóide, sendo necessário regular o trânsito intestinal e manter a flora bacteriana saudável,(VENTURI,2023).

Deve-se então evitar o consumo de alimentos industrializados tais como: enlatados, embutidos e defumados e com alto teor de sal. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a população da maioria dos países consome 12 gramas de sal por dia, sendo que a Organização Mundial da Saúde orienta o consumo de apenas 5 gramas diários. Esse consumo excessivo de sal pela população se dá aos maus hábitos alimentares como consumo em excesso de alimentos ultraprocessados ricos em sódio, (VENTURI,2023).

### **3.4 ALIMENTOS DETOXIFICANTES QUE POTENCIALIZAM OS RESULTADOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL**

Os sinais clássicos da inflamação do fibroedema gelóide na fase aguda são: vermelhidão, edema. Calor e dor, entretanto a inflamação crônica aparece de forma silenciosa sem qualquer forma visível, gerando alteração na derme e no hipoderme podendo gerar os graus infecciosos, (VENTURI,2023).

Para conseguir controlar os estágios do fibroedema geloide e servir como um potencializador nos resultados da drenagem linfática manual, o indivíduo precisará incluir em sua dieta alimentos que diminuam a inflamação, como extratos de uva, *Centella asiática*, *Fucus vesiculosus*, retinóides e ômega 3, vitamina A e ácido retinóico, estes inibem a oxidação de tecidos, melhoram o metabolismo celular, aumentam a síntese de colágeno e elastina, diminuam os edemas, melhoram a circulação e inflamação intestinal, (VENTURI,2023).

### 3.5 NUTRACÊUTICOS, NUTRICOSMÉTICOS E COSMECÊUTICOS

As indicações (*IN* e *OUT*), de uso tópico como os dermocosméticos e os de uso oral são de extrema importância para potencializar os resultados dos tratamentos estéticos, desde que o indivíduo siga corretamente as orientações de uso pelo profissional, (MENEGAT,2021).

É necessário entender a diferença entre nutracêuticos, nutricosméticos e cosmecêuticos. Os chamados nutracêuticos são chamados tanto de droga quanto alimento, a produção é natural e podem servir como complemento alimentar, também conhecidos como alimentos funcionais podem beneficiar o processo metabólico do organismo, são suplementos para a alimentação com compostos bioativos que servem para ajudar ou melhorar a recuperar a saúde do indivíduo.

Já os nutricosméticos são uma mistura de cosméticos e nutrição, conhecidos como as pílulas da beleza que trabalham a beleza de dentro para fora, melhorando a aparência de cabelos, pele e unhas, pode-se então dizer que é uma interação entre a nutrição e a estética. Podem ser encontrados em diversas formas no mercado como cápsulas, pó, chocolates e gomas. Na estética, o principal objetivo dos nutricosméticos é potencializar os resultados nos tratamentos estéticos sendo um grande aliado para melhorar os resultados esperados tanto pelo paciente quanto pelo profissional, (VENTURI,2023).

Em relação aos cosmecêuticos, trata-se da combinação de efeitos do cosmético e ação farmacológica tendo seu uso apenas tópico, como os ácidos em tratamentos de rejuvenescimento como o peeling químico, (LYON,2015).

#### 4 METODOLOGIA

Este estudo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, considerando a relevância do tema, buscando conhecer sob o olhar de alguns autores, Drenagem Linfática Manual e Detox Alimentar: na melhora nos estágios do Fribroedema Geloide. Realizou-se uma busca na literatura de livros e nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed e o Google Acadêmico, que direcionava a sites de pesquisa específicos, no idioma português e inglês dos anos 2010 a 2023. Foram selecionados estudos que abordam aspectos teóricos e práticos sobre o tratamento de pacientes sobre o tema estudado. A revisão bibliográfica é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados à literatura sobre um determinado tema, disponibilizando um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada. Trata-se, portanto, de uma revisão de estudos que utiliza uma abordagem sistemática, com metodologia claramente definida, visando minimizar os erros nas conclusões. Para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, este artigo foi elaborado a partir dos registros, de análise e organização dos dados bibliográficos, instrumentos que permitem uma maior compreensão e interpretação crítica das fontes obtidas. Foram utilizados dez livros, dezessete artigos, sendo que cinco foram excluídos por não mostrarem produtividade em sua literatura. Para a organização do material, foram realizadas as etapas e procedimentos do artigo onde se busca a identificação preliminar bibliográfica, fichamento de resumo, análise e interpretação do material, bibliografia, revisão e relatório final. Trata-se de um estudo de revisão sistemática de literatura científica, na modalidade denominada revisão integrativa.

Usamos como palavras – chave os seguintes descritores: Celulite, Drenagem Linfática, Sistema Linfático, Nutrição.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

**Quadro 2 - Estudos selecionados, analisados, organizados por ordem de publicação.**

Autoria	Tipo de Estudo	Conclusão
ELWING e SANCHES; 2014	Literário	Os autores concluíram que um acompanhamento nutricional aliado ao tratamento de sessões de drenagem linfática manual potencializa os resultados nas disfunções estéticas como edemas e fibroedema geloíde.
Santana e Sant`Anna;2020	Literário	Os autores enfatizam a importância de uma alimentação antiinflamatória para melhorias nos estágios do fibroedema geloíde aliado a tratamentos estéticos.
Gotardo, Cunha e Watanabe;2020	Artigo	Os autores relatam que o FEG pode ser agravada por meios como, a má alimentação, falta de atividades física, baixo consumo de água e até mesmo o estresse diário. Após este estudo, foi então sugerido uma padronização na ficha de anamnese, informando a sobre a querência alimentar de casa paciente.

De acordo com nossos estudos, identificamos que a melhora dos graus de fibroedema geloíde ocorre com a associação de drenagem linfática e alimentação focada em reduzir os processos inflamatórios. Os autores, Sanches (2014), Santana (2020) e Watanabe (2020), estão de acordo em associar a drenagem linfática com uma nutrição anti-inflamatória para que os resultados sejam alcançados de forma satisfatória no controle e redução dos graus da celulite. Sem este equilíbrio entre nutrição e estética, pode-se não obter o objetivo do tratamento alcançado.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo pudemos avaliar que diante da necessidade de encontrar um tratamento estético que tenha eficácia nos resultados para melhora e redução dos estágios clínicos do fibroedema geloíde. A drenagem linfática manual é ainda uma das técnicas mais indicadas devido ao seu alto poder drenante aumentando a oxigenação das células ajudando na desintoxicação do organismo. Porém, para manter o organismo respondendo ao tratamento é necessário fazer de forma complementar atividade física, ter uma dieta que seja anti-inflamatória, com a devida manutenção e controle nutricional em que paciente, esteticista e

nutricionista devem estar alinhados para se obter o resultado mais duradouro e eficaz em busca da melhoria do quadro clínico apresentado inicialmente na avaliação do paciente que apresente esta disfunção estética.

## REFERÊNCIAS

1 - AMORIM, M. PIAZZA, F. **Uso das argilas na estética Facial e corporal**. [Acesso em 13 mar 2022], São Paulo; 2023. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/wp-content/uploads/2019/05/monthana-imai-de-amorim.pdf>.

2 – BORGES, F. **Dermato funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. 1ª Edição. São Paulo. Phorte, 2006.

3 - BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar da População Brasileira**. 2ª Edição. Brasília - DF, 2014.

4 - BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. **Eu quero me exercitar**. [Acesso em 30 mar. 2022] São Paulo; 2023. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>.

5 – BRIELMANN, A. A.; & PELLI, D. G. (2018). **Aesthetics**. *Current Biology*, 28(16), R859–R863. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.06.004>

6 – DRIUSSO, P; AVILA, M; LIEBANO, R. **Agentes Eletrofísicos na Saúde da Mulher**. 1ª Edição. São Paulo. Thieme Brazil; 2021.

7 - ELWING, A. SANCHES, O. **Drenagem linfática manual: teoria e prática**. 2ª Edição. São Paulo. SENAC, 2014

8 - GOUVEIA, L.1., NUNES, G.1, PEREIRA, L.2. ASSIS, I.2. **Atuação da endermoterapia / vacuoterapia no tratamento do Fibro Edema Geloide – Revisão de literatura**. [Acesso em 01 set 2022] São Paulo; 2023. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp->

content/uploads/sites/10001/2018/07/066\_ATUA%C3%87%C3%83O\_DA\_ENDERMOTERAPIAVACUOTERAPIA.pdf .

9 - GUARESCHI, Zoé Maria Neves de C. **Nutrição em estética e qualidade de vida**. São Paulo: Editora Platos Soluções Educacionais, [Acesso em: 04 mai. 2022]. São Paulo; 2021. Ebook.ISBN:9786589965046.Disponível em:<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786589965046/>.

10 – GUIRRO, E.; GUIRRO, R. **Fisioterapia Dermato-Funcional: Fundamentos, Recursos e Patologias**; 3ª Edição. São Paulo. Manoli, 2004.

11 - KLEIN, A., KIAT, H. *Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence*. [Acesso em: 13 mar. 2022]. São Paulo; 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25522674/>.

12 - LUKASKI, H. *Vitamin and mineral status: effects on physical performance*. [Acesso em 13 de mar de 2022]. São Paulo. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15212745/>

13 - LYON S; SILVA, R. **Dermatologia Estética - Medicina e Cirurgia Estética**. 1ª Edição, 2015. MedBook Editora; São Paulo.

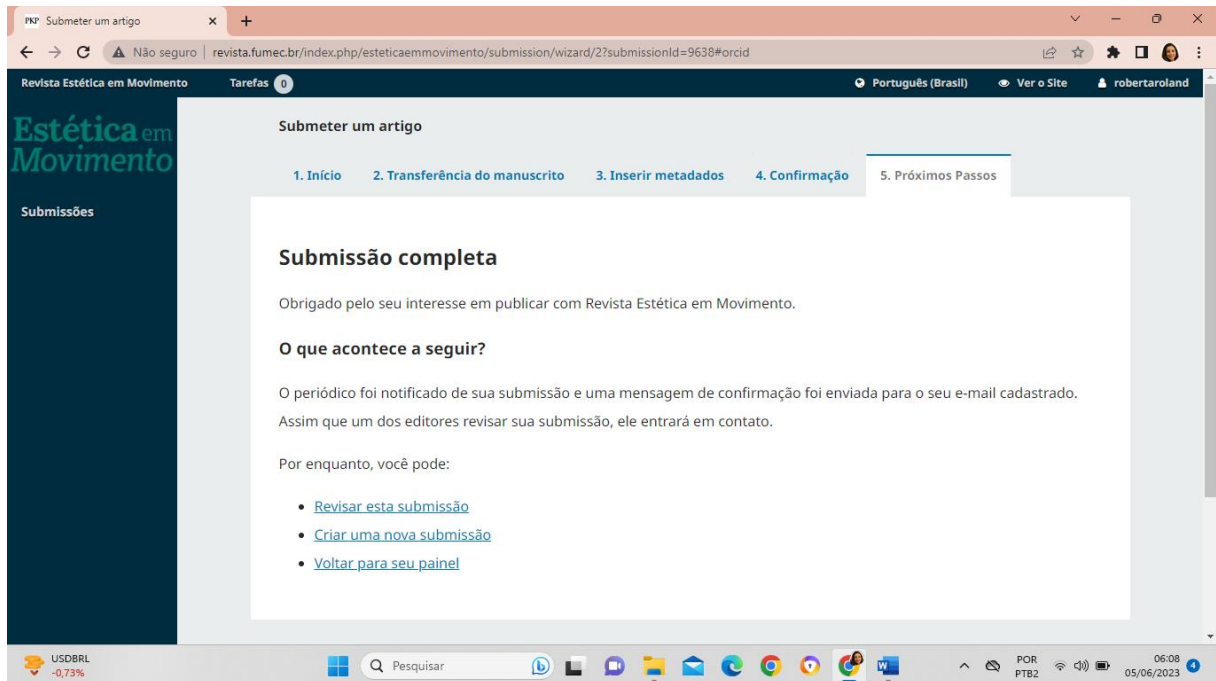
14 – MENEGAT, T. **Harmonização Facial Sem Medicação: Técnicas de Estética Minimamente Invasivas Para Reestruturar a Face**/ 1ª Edição. São Paulo. Madamu, 2021.

15 - OLIVEIRA, R. **Drenagem linfática**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

16 - PEREZ, E; VASCONCELOS, M, G, de. **Técnicas Estéticas Corporais**. São Paulo. Editora Saraiva, 2014.[ Acesso em: 04 mai. 2023]. São Paulo 2023. E-book. ISBN 9788536521442.Disponível em:<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536521442/>.

17 - PUJOL, A. (org.) **Nutrição aplicada à estética: promoção e saúde**. 2ª Edição. Rio de Janeiro. RUBIO, 2020.

- 18 - ROCHA MF, ET AL. **O Fibro Edema Geloide( FEG) – Métodos de avaliação para o fisioterapeuta:** Revisão de literatura. [Acesso em: 01 set. 2022]. São Paulo. 2023. Disponível em: <https://revista.ajes.edu.br/revistas-noroeste/index.php/revisajes/article/view/19>
- 19 - SIMOES, R. SANCHOTENE, M., RAGUZZONI, A., RODRIGUES, P. **Detox e sua real eficácia.** [Acesso em: 13 mar. 2022]. São Paulo. 2023. Revista Unicamp, 2016, Campinas. Disponível em:<http://revista.urcamp.tche.br/index.php/congregaanaismic/article/view/1949>.
- 20 TERRANOVA, F. BERARDESCA, E. MAIBACH, H. **Cellulite: nature and aetiopathogenesis.** Int J Cosmet Sci. v. 28, n. 3, p. 157-67, 2006.
- 21 - VENTURI, I; SANT'ANNA, L, C. **Nutrição aplicada à estética.** Porto Alegre. Grupo A, 2020. [Acesso em: 04 mai. 2023]. São Paulo. 2023.E-book. ISBN 9786581492687. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581492687/>.
- 22 - WITT J; SCHNEIDER A; **Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional.** [Acesso em 01 set. 2022]. São Paulo;2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001000027>>
- 23 - ZANINI, W., GONÇALVES, J. SCHNIDER, A. **Esthetic nutrition: body and beauty enhancement through nutritional care.** [Acesso em: 13 de mar. 2022]. São Paulo. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21987334/>.
- 24 - WATANABE, E; GOTARDO, C; CUNHA. **Análises dos Fatores Comuns entre Mulheres com Fibroedema Gelóide Atendidas em um Centro Estético do Balneário Camboriú entre 2006 e 2008.** [Acesso em 22 de set 2022]. São Paulo.2023. Disponível em: <https://docplayer.com.br/7803487-Analise-dos-fatores-comuns-entre-mulheres-com-fibro-edema-geloide-atendidas-em-um-centro-estetico-de-balneario-camboriu-entre-2006-e-2008.html>



Submeter um artigo

1. Início 2. Transferência do manuscrito 3. Inserir metadados 4. Confirmação 5. Próximos Passos

### Submissão completa

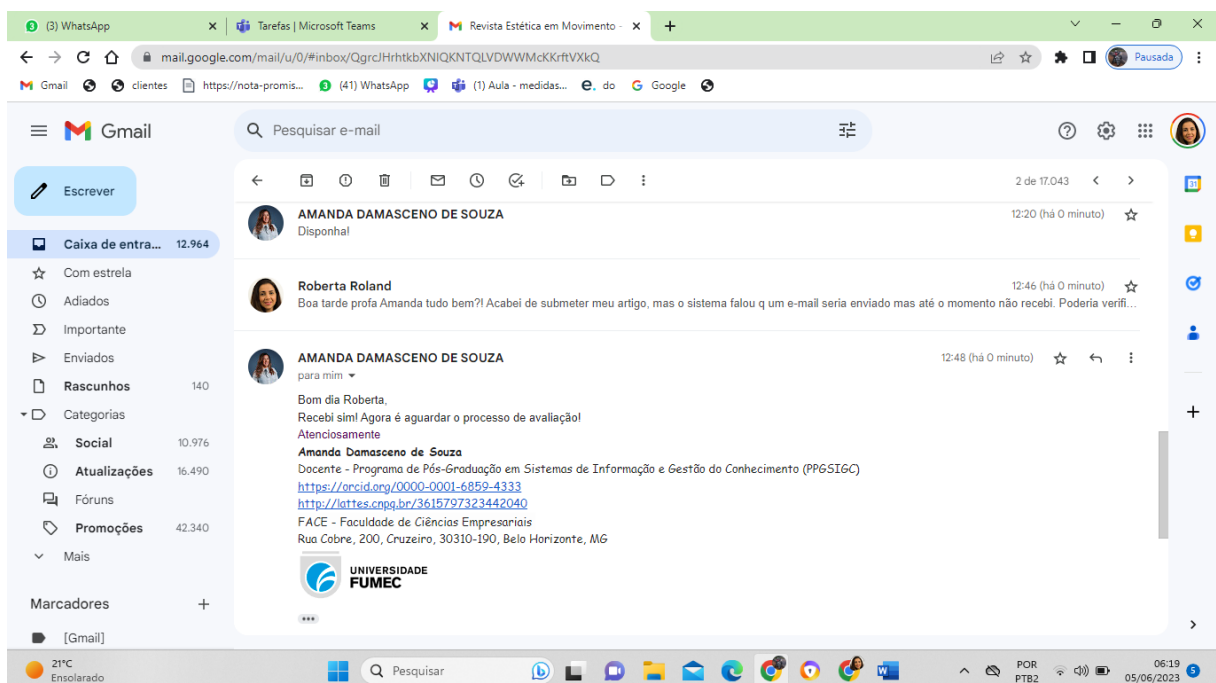
Obrigado pelo seu interesse em publicar com Revista Estética em Movimento.

#### O que acontece a seguir?

O periódico foi notificado de sua submissão e uma mensagem de confirmação foi enviada para o seu e-mail cadastrado. Assim que um dos editores revisar sua submissão, ele entrará em contato.

Por enquanto, você pode:

- [Revisar esta submissão](#)
- [Criar uma nova submissão](#)
- [Voltar para seu painel](#)



Gmail

Caixa de entra... 12.964

Com estrela

Adiados

Importante

Enviados

Rascunhos 140

Categorias

Social 10.976

Atualizações 16.490

Fóruns

Promoções 42.340

Mais

Marcadores +

[Gmail]

21°C Ensolarado

06:19 05/06/2023