

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

JOICE MORAIS DOS SANTOS

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL NO  
FOTOENVELHECIMENTO DA PELE EM UNIVERSITÁRIOS**

Juazeiro do Norte – Ce

2019

# **ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL NO FOTOENVELHECIMENTO DA PELE EM UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Fisioterapia do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
(Campus Lagoa Seca), como requisito para  
obtenção de nota para a disciplina de Trabalho  
de Conclusão de Curso II.

Autores: 1: Joice Morais dos Santos

2: Elisângela de Lavor Farias

Formação dos autores:

1-Acadêmico do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

2-Professora do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.  
Especialista em Fisioterapia.

# ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL NO FOTOENVELHECIMENTO DA PELE EM UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Fisioterapia do Centro  
Universitário Doutor Leão Sampaio como  
requisito para obtenção de título de Bacharel  
em Fisioterapia.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Esp. Elisângela de Lavor  
Farias


Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## BANCA EXAMINADORA



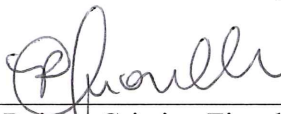
Prof. Orientadora: Esp. Elisângela de Lavor Farias

Centro Universitário Leão Sampaio



Prof<sup>a</sup>. Examinador 1: Lindaine Bezerra Rodrigues

Centro Universitário Leão Sampaio



Prof<sup>a</sup>. Examinador 2: Rejane Cristina Fiorelli de Mendonça

Centro Universitário Leão Sampaio

JUAZEIRO DO NORTE, CE.

2019

# **ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL NO FOTOENVELHECIMENTO DA PELE EM UNIVERSITÁRIOS**

Joice Morais dos Santos<sup>1</sup>, Elisângela de Lavor Farias<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O envelhecimento é um processo natural da vida, porém o fotoenvelhecimento que é um envelhecimento precoce vem tomando espaço e antecipando esse processo natural, jovens sofrem cada vez mais cedo com presenças de sinais de envelhecimento desagradáveis devido à exposição frequente aos raios ultravioletas sem a devida proteção. Esse projeto teve como objetivo analisar e tratar a pele de 7 jovens universitários que sofrem com o fotoenvelhecimento. O projeto foi utilizado o estudo do tipo quase experimental não randomizado de forma interventiva e de abordagem qualitativa usando a técnica de drenagem linfática manual facial associada a máscara de colágeno e proteção solar. Após o período de intervenção o resultado do tratamento e evolução de cada paciente foram comparados, o antes e depois de cada um e constatado que em 4 pacientes o resultado foi satisfatório sendo que os de pele mais escura os resultados foram melhores. Através de um questionário os hábitos quanto a proteção e conhecimento também foram melhores comparados que com as respostas anteriores ao tratamento.

**Palavras-chaves:** Envelhecimento, Fotoenvelhecimento, Drenagem Linfática, Fisioterapia.

## **DERMATOFUNCTIONAL PHYSIOTHERAPY IN THE PHOTOENVELOPMENT OF THE SKIN IN UNIVERSITY COLLEGES**

## **ABSTRACT**

Aging is a natural process of life, but photoaging that is an early aging has taken space and anticipating this natural process, young people suffer increasingly early with signs of unpleasant aging due to frequent exposure to ultraviolet rays without proper protection. This project aimed to analyze and treat the skin of 7 university students who suffer from photoaging. The project was used the quasi-experimental type non-randomized interventional and qualitative approach using the manual manual lymphatic drainage technique associated with collagen masks and sun protection. After the intervention period, the results of the treatment and evolution of each patient were compared, before and after each one, and found that in 4 patients the result was satisfactory and the darker skin results were better. Through a questionnaire the habits regarding protection and knowledge were also better compared than with the responses prior to treatment.

**Key words:** Aging, Photoaging, Lymphatic Drainage, Physical Therapy.

## INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo normal na vida de qualquer ser humano, acontece um processo de desgastes fisiológicos provocando alterações visíveis na pele, como hiperpigmentação e linhas de expressão que geram para a maioria das pessoas a necessidade de cuidar dos sinais de envelhecimento que surgem cada vez mais cedo. A degeneração dos tecidos acomete aquelas áreas que são mais expostas a luz, principalmente a luz solar, tais como mãos, antebraços, pescoço e face (LIMA, MEJIA, 2013).

A radiação solar que chega a terra após passar da camada de ozônio é formada por radiação ultravioleta visível infravermelha, a exposição solar em excesso é responsável por efeitos adversos, reações fotoquímicas que estimulam a produção de melanina e provoca bronzeamento da pele, além de poder causar queimaduras e inflamações (LOPES, CRUZ, BATISTA, 2012).

Dentre as alterações sofridas decorrentes a exposição a raios UV está o fotoenvelhecimento que deve-se conceituar que é um envelhecimento da pele causada pela excessiva exposição solar e por consequência disso deixa a pele seca, áspera, desenvolve manchas, rugas e sem um devido tratamento pode evoluir para um câncer de pele, por esses motivos hoje em dia jovens buscam precocemente prevenção e tratamento para o fotoenvelhecimento, desde meios simples até mais avançados contando que se encaixe com a rotina e situação de cada um (DIDIER, BRUM, AERTES, 2014).

Com o aumento da expectativa de vida, grande parte das pessoas buscam formas mais rápidas e simples para evitar sinais de envelhecimento precoce e envelhecer no tempo natural de forma “digna”, conseqüentemente há também um aumento de técnicas que tratem o envelhecimento precoce, e aperfeiçoamento das mesmas, sejam através de recursos estéticos/fisioterapêuticos, invasivos ou cosméticos (LIMA, MEJIA, 2013).

Segundo a Associação Norte Americana de Fisioterapia (APTA), a responsabilidade do fisioterapeuta não só passa por manter e promover a “ótima” função física, mas também o bem-estar e a qualidade de vida do paciente, de tal modo que esta associação reconhece a Fisioterapia Dermatofuncional como a área responsável pela manutenção da integridade do sistema tegumentar como um todo e todas as suas estruturas relacionadas, e este profissional o responsável por atuar nesta área de intervenção.

De acordo com Leduc (2000), a drenagem linfática é uma técnica que drena os líquidos excedentes que banham as células, mantendo assim, o equilíbrio hídrico dos espaços intersticiais. Ela também é responsável pela evacuação dos dejetos provenientes do metabolismo, melhorando a oxigenação e nutrição celular (SOUZA, BRAGANHOLO, ÁVILA, FERREIRA, 2007).

Já o colágeno é uma molécula de proteína sintetizada pelos fibroblastos e está presente em quase todos os tecidos do organismo por isso tem como uma das suas funções segurar a pele, por esse motivo também deve ao colágeno a aparência de uma pele mais homogeneia, lisa e com aparência saudável, foram atribuído ao colágeno vários efeitos bons, entre eles estão combate a flacidez e rejuvenescimento da pele (FRAZEN, SANTOS, ZANCANARO, 2013).

## **OBJETIVOS**

Avaliar a atuação dos recursos fisioterapeúticos dermatofuncional (drenagem linfática manual facial) no fotoenvelhecimento da pele, já os objetivos específicos avaliar as condições da pele dos pacientes envolvidos, intervir por meio do recurso proposto, melhorar a satisfação dos pacientes quanto a sua pele e orientar ao uso de proteção solar.

## **MÉTODO**

Foi utilizado o estudo do tipo Quase Experimental não randomizado de forma interventiva e de abordagem qualitativa, onde esse estudo analisou os efeitos da intervenção com base numa atribuição aleatória, a um grupo de amostra composta por 6 mulheres e 1 homem, todos universitários do curso de fisioterapia com faixa etária de 22 a 40, 4 pacientes de tons de pele de fototipo escuro e 3 de fototipo claro, que apresentavam algum sinal de fotoenvelhecimento. Foram incluídos aqueles que se disponibilizaram a fazer parte da intervenção, com exposição solar de 2 horas ou mais, diariamente ou durante 5 dias semanais e que apresentavam insatisfação com a pele, já os excluídos foram aqueles que faltaram no dia marcado da intervenção e os que tinham uma exposição solar menor que duas horas diariamente ou semanalmente, sem apresentar sinais de fotoenvelhecimento. A análise de dados se deu através da

comparação de nível de satisfação dos pacientes através de um questionário pessoal e comparação das fotografias de antes da intervenção e após a intervenção.

O trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). A intervenção foi realizada do dia 22/04/2019 à 22/05/2019 no laboratório de eletroterapia do Campos lagoa seca do Centro Universitário UNILEÃO.

A coleta de dados se deu através de 3 fases durante 1 mês, a fase de avaliação onde foi avaliada a pele dos pacientes, fotografada o antes da intervenção e os mesmos responderam um questionário pessoal com o nível de satisfação com a pele de 0 a 10. Fase 2 protocolo de atendimento, higienização da pele, dlmf, aplicação da máscara a base de colágeno durante 5 minutos massageando e a retirada com água filtrada. A terceira fase foi feita a reavaliação da pele dos pacientes, tirada a foto do depois da intervenção e respondido o mesmo questionário de antes para ser comparados os níveis de satisfação.

## **RESULTADOS**

Em todas as intervenções foram seguidos os seguintes passos e na seguinte ordem:

- Realização da higienização da face;
- Execução da técnica de Drenagem linfática manual em face;
- Aplicação da máscara FACIAL ESTIMULANTE ( A BASE DE de colágeno da marca L'OREAL PARIS REVITALIFT composta por Pro-Retinol A, Fibre Elastyl, sistema filtrante de espectro FPS 18 anti UVA/UVB);
- Execução de massagem em toda a face, por 5 minutos;
- Os produtos foram retirados com água fria e filtrada.

Os resultados da presente intervenção serão demonstrados através da fototerapia pelas fotos a seguir expostas através de um comparativo de antes da primeira intervenção e depois da última intervenção, seguida dos questionários pessoais respondidos.

Através das respostas obtidas nos questionários aplicados no início e ao final do tratamento, pode-se comprovar mudanças de hábitos quanto ao uso de proteção solar, cuidados maiores quanto as horas de exposição e os pacientes tiveram a curiosidade de aumentar o conhecimento quanto ao fotoenvelhecimento. Quanto ao aspecto da pele

notou-se melhora na coloração, temperatura, manchas e aspereza, associada a máscara a base de colágeno a pele facial mostrou-se mais firme, diminuindo marcas de expressão, aspectos de oleosidade tornando assim a pele mais hidratada.

Na intervenção o método usado mostrou resultados satisfatórios naqueles pacientes mais velhos e de tons de pele com fototipo mais alto, pacientes 2,3,4 , do restante de pele mais clara as diferenças foram mínimas a exceto no paciente 5.

IMAGEM 1 : Paciente A



<ul style="list-style-type: none"> <li>Nível de satisfação com a pele antes da intervenção de acordo com a escala de satisfação de 0 a 10; (quanto maior o número maior a satisfação do paciente).</li> </ul> <p>-Antes da intervenção: 4 -Após a intervenção: 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os resultados obtidos:</li> </ul> <p>-Diminuição da coloração das manchas hiperocrômicas; -Aumento da frequência do uso de filtro solar;</p>
--	---

IMAGEM 2: Paciente B





<ul style="list-style-type: none"><li>• Nível de satisfação com a pele antes da intervenção de acordo com a escala de satisfação de 0 a 10; (quanto maior o número maior a satisfação do paciente).</li></ul> <p>-Antes da intervenção: 2</p> <p>-Após a intervenção: 8</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os resultados obtidos:</li></ul> <p>-Redução do aspecto de gordura localizada;</p> <p>- Redução de manchas;</p> <p>- Redução de aspereza;</p> <p>-Aumento do uso de protetor solar e cuidados com a pele;</p>
---	---

IMAGEM 3: Paciente C



<ul style="list-style-type: none"> <li>Nível de satisfação com a pele antes da intervenção de acordo com a escala de satisfação de 0 a 10; (quanto maior o número maior a satisfação do paciente).</li> </ul> <p>-Antes da intervenção: 4</p> <p>-Após a intervenção: 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os resultados obtidos:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Redução de manchas;</li> <li>- Redução de aspereza;</li> <li>-Redução de marcas de expressão;</li> <li>-Pele mais clara;</li> </ul>
---	---

IMAGEM 4: Paciente D



<ul style="list-style-type: none"> <li>Nível de satisfação com a pele antes da intervenção de acordo com a escala de satisfação de 0 a 10; (quanto maior o número maior a satisfação do paciente).</li> </ul> <p>-Antes da intervenção: 2</p> <p>-Após a intervenção: 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os resultados obtidos:</li> </ul> <p>- Redução de manchas;</p> <p>- Redução de aspereza;</p> <p>-Pele mais clara;</p> <p>-Passou a fazer uso de proteção solar e cuidados com a pele;</p>
---	--

IMAGEM 5: Paciente E



<ul style="list-style-type: none"> <li>Nível de satisfação com a pele antes da intervenção de acordo com a escala de satisfação de 0 a 10; (quanto maior o número maior a satisfação do paciente).</li> </ul> <p>-Antes da intervenção: 5</p> <p>-Após a intervenção: 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os resultados obtidos foram:</li> </ul> <p>-Redução de marcas de expressão;</p> <p>-Aumento da firmeza da pele;</p> <p>-Aumento do uso de proteção solar;</p>
---	--

IMAGEM 6: Paciente F



<ul style="list-style-type: none"><li>• Nível de satisfação com a pele antes da intervenção de acordo com a escala de satisfação de 0 a 10; (quanto maior o número maior a satisfação do paciente).</li></ul> <p>-Antes da intervenção: 5</p> <p>-Após a intervenção: 5</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os resultados obtidos:</li></ul> <p>-Aumento do uso de protetor solar e cuidados com a pele;</p>
---	--



IMAGEM 7: Paciente G



<ul style="list-style-type: none"> <li>Nível de satisfação com a pele antes da intervenção de acordo com a escala de satisfação de 0 a 10; (quanto maior o número maior a satisfação do paciente).</li> </ul> <p>-Antes da intervenção: 5</p> <p>-Após a intervenção: 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os resultados obtidos:</li> </ul> <p>- Redução de aspereza;</p> <p>-Aumento do cuidado com a pele e uso de proteção solar;</p>
---	---

## DISCUSSÕES

As formas mais comuns de padrões de envelhecimento facial, variam na estrutura cranofacial, e a textura da área facial, ou seja, coloração da pele, linhas faciais e rugas. Os efeitos do envelhecimento na pele a mudanças nas fibras colágenas tornando-as mais grossas, perdendo elasticidade, redução gradual da gordura que fica no tecido subcutâneo, com essas mudanças ocorrem alterações como na troca de oxigenação dos tecidos e conseqüentemente surgem as rugas e a flacidez facial, é nesse ponto que atua a drenagem linfática manual facial atuando de forma preventiva e corretiva para retardar

os efeitos do fotoenvelhecimento como visto nesta pesquisa e citado por (FORMIGA, PONTES, 2019).

A pesquisa mostrou que o fotoenvelhecimento tem acometido jovens cada vez mais cedo, fazendo com que os mesmos procurem meios de tratamento rápidos e que se encaixe nas rotinas de cada um, já (SOUZA, BRAGANHOLO, ÁVILA, FERREIRA, 2007), diz que o aumento da procura para esses meios de tratamento é devido o aumento da população idosa onde ela cada vez mais se preocupa com a manutenção de uma boa aparência, contrapondo com os resultados apresentados por esta pesquisa, onde foi visto que jovens sofrem de maneira precoce com o envelhecimento devido várias causas como, poluição e exposição excessiva ao raios ultravioletas.

O resultado encontrado na pesquisa de (SILVA, DAAMS, DELGADO, OLIVEIRA, 2017), mostra que a drenagem linfática manual pode ter resultados satisfatórios, porém em uma amostra composta somente por mulheres, contrapondo o resultado deste trabalho onde buscou mostrar que grupos compostos por homens e mulheres podem se beneficiar através do mesmo tratamento.

(FORMIGA, PONTES, 2019), dizem que a técnica de terapia manual para rejuvenescimento facial, com uma amostra composta apenas por mulheres com idade entre 35 e 55 anos com objetivo central de diminuir efeitos de flacidez facial foi eficaz no sentido de atenuar e retardar os efeitos do envelhecimento facial com melhoras na expressão e textura facial, apresentando-se como um recurso viável na área de fisioterapia dermatofuncional, corroborando com esta pesquisa, que confirmou e acrescentou ainda que essa técnica também pode ser eficaz em pessoas de idades inferiores e em pessoas de ambos sexos.

A drenagem linfática manual corporal tem sua eficácia comprovada há muito tempo, porém, existe escassez de estudos que comprovem a eficiência da drenagem manual facial como terapêutica utilizada nas disfunções estéticas, como relatado no artigo de (TACANI, 2008). A proposta desta pesquisa foi justamente estudar que os efeitos do uso da fisioterapia dermatofuncional e suas técnicas, podem ser de grande valia para tratamentos estéticos, que mesmo usando uma amostra mista obteve resultados positivos em maioria.

Como foi visto na pesquisa, os melhores resultados foram em pessoas com fototipo de pele mais alta comparados com os outros participantes da amostra, isso pode ser decorrente da diferenciação do envelhecimento cutâneo em cada grupo étnico, além do ambiente, moradia e tipo de vida de cada um. A diferenciação de como a pele

envelhece seja do tipo intrínseco para o fotoenvelhecimento ocorre de maneiras diferentes, e uma das diferenças foi citada anteriormente, e isso também pode ser visto no artigo dos autores (AGUIAR, OLIVEIRA, BARELLI, MELO, GONÇALVES, FEITOSA, 2017).

O conteúdo de melanina e o padrão de dispersão dos melanossomas ocasionam envelhecimento cutâneo mais tardio em indivíduos negros, pois costumam ter pele mais firme e mais lisa que indivíduos de pele branca da mesma idade, os sinais de fotodano na pele mais pigmentada são a hiperpigmentação, a despigmentação, os lentigos e as ceratoses seborréicas, sendo o enrugamento aspecto tardio. Quanto os danos no tecido colágeno aparecem em intensidade menor, porém devem ser indicados o uso de fotoproteção (ALCHORNE, ABREU, 2008). Contrapondo com o que foi visto e comprovado nessa pesquisa, jovens de pele com fototipo mais alto também sofrem com fotoenvelhecimento, e por esse motivo também precisam de proteção solar diariamente, e podem ser beneficiados com a técnica de drenagem linfática manual de forma mais eficaz do que os mesmos de pele mais clara.

A associação de cosméticos com a técnica de fisioterapia dermatofuncional é de grande valia devido a composição de fabricação, onde busca proporcionar eficaz para redução dos efeitos do fotoenvelhecimento na face, uso de proteção solar consta além de uma forma de prevenção também é um meio de diminuir manchas e coloração da pele, que forma vistos como um dos efeitos positivos desse tratamento. Já o artigo (FADUNDES, EUGÊNIO, FRANÇA, PIAZZA, 2009) diz que cosméticos podem interferir nos resultados esperados da técnica de drenagem linfática. Contrapondo com os resultados quem foram encontrados na pesquisa que mostram que uso de cosméticos são de grande valia junto com a drenagem linfática manual facial para o fotoenvelhecimento.

O Fisioterapeuta Dermatofuncional é o profissional de saúde responsável pela reabilitação das afecções dermatológicas pela manutenção da integridade do sistema tegumentar como um todo, possui conhecimentos de anatomia, fisiologia, patologia e cosmetologia, que permitem reabilitar eficientemente diversas patologias clínicas estéticas, proporcionando uma abordagem terapêutica de forma completa, potenciando resultados efetivos, sem causar riscos inerentes a saúde do paciente (MELO, 2014). Esta pesquisa mostrou que o fisioterapeuta com uso das técnicas que lhes são cabíveis podem tornar possível além da prevenção o tratamento para o fotoenvelhecimento. Pode-se dizer também que devido a importância desse profissional de saúde, e os resultados

expostos por esta pesquisa e outras também eficazes, a busca por esse profissional especializado pode aumentar, devido a necessidade de meios que combatam o aparecimento de marcas de envelhecimento precoce.

## CONCLUSÃO

O recurso utilizado mostrou-se eficaz quanto a melhora do aspecto da pele dos pacientes, melhorando oxigenação, aspecto da pele, hidratação e algumas marcas de expressão. Importante relatar que foi possível documentar a mudança de hábito dos pacientes em relação ao uso freqüente de filtro solar, devido a contextualização da sua importância. Através desta pesquisa, pode-se comprovar que as pessoas então cada vez mais abertas para maneiras de prevenção e cuidados com a pele.

Portanto, conclui-se que são necessários continuar os estudos para que haja maior conhecimento quanto a utilização da técnica de drenagem linfática manual na área da estética, em face. Podendo ser analisados os mesmos recursos, associados também a outras técnicas da fisioterapia dermatofuncional.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Rosinele, OLIVEIRA, Claudiana, BARELLI, Natália, MELO, Bianca, GONÇALVES, Tatiana, FEITOSA, Geovana. **Fotoenvelhecimento nos diferentes grupos étnicos**, 2017.

ALCHORNE, Maurício, ABREU, Morgana. **Dermatologia na pele negra**, 2008.

APTA, **Associação Norte Americana de Fisioterapia**. Disponível em: [<https://www.apta.org/>](https://www.apta.org/) Acesso em : 04 de nov. de 2018.

DIDIER, Flávia, BRUM, Lucimar, AERTS, Denise. **Hábitos de exposição ao sol e uso de fotoproteção entre estudantes universitários de Teresina, Piauí**, 2014.

FADUNDES, Flávia, EUGÊNIO, Jesana, FRANÇA, Ana, PIAZZA, Fátima. **Tratamento Estético e Facial Para Envelhecimento Cutâneo com Componentes in natura**, 2009.



FORMIGA, Tamires, PONTES, Renata. **Fisioterapia Dermatofuncional no Tratamento de Envelhecimento Facial**, 2019.

FRAZEN, Jaqueline, SANTOS, Juliangela, ZANCANARO, Vilmair. **Colágeno: Uma Abordagem Para a Estética**, 2013.

LIMA, Isabela, MEJIA, Dayane. **Abordagem fisioterapêutica no envelhecimento facial**, 2013.

LOPES, Flávio, CRUZ, Reinan, BATISTA, Karla. **Radiação Ultravioleta e Ativos Utilizados Nas Formulações de Protetores Solares**, 2012.

MELO, Patrícia. **Atuação do Fisioterapeuta Dermatofuncional e seu reconhecimento pelos profissionais de saúde da região de Lisboa**, 2014.

SANTOS, Daniella, MEJIA, Dayana. **Análise comparativa das técnicas de drenagem linfática manual: Método Vodder e Método Godoy & Godoy**, 2018.

SANTOS, Mariana, SANTIS, Simone. **O Processo de envelhecimento cutâneo e suas diferenças entre a pele branca e negra, associada a dois fatores distintos: O envelhecimento intrínseco e extrínseco**, 2017.

SILVA, Rodrigo, DAAMS, Evangelline, DELGADO, Alexandre, OLIVEIRA, Haniere. **Efeitos da terapia manual no rejuvenescimento facial**, 2017.

SOUZA, Soraya, BRAGANHOLLO, Larissa, ÁVILA, Adriana, FERREIRA, Adriana. **Recursos Fisioterapêuticos Utilizados no Tratamento do Envelhecimento Facial**, 2007.

TACANI, Rogério, TACANI, Pascali. **Drenagem Linfática Manual Terapêutica ou Estética: existe diferença?**, 2008.