

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ
ESTHER DE OLIVEIRA BARDANCA

**AS CONTRIBUIÇÕES DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL E
SHIATSU COMO TERAPÊUTICA PARA SINUSITE**

CURITIBA
2022

ESTHER DE OLIVEIRA BARDANCA

**AS CONTRIBUIÇÕES DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL E
SHIATSU COMO TERAPÊUTICA PARA SINUSITE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia do Instituto Federal do Paraná, como requisito parcial de avaliação.

Orientador: Prof. Dr. Gabriel Mathias Carneiro Leão
Coorientadora: Profa. Thalita Breinack
Orientadora metodológica: Profa. Dra. Evelise Dias Antunes

**CURITIBA
2022**



AS CONTRIBUIÇÕES DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL E SHIATSU COMO TERAPÊUTICA PARA SINUSITE

BARDANCA, Esther de Oliveira¹; LEÃO, Gabriel Mathias Carneiro²; BREINACK, Thalita³; ANTUNES, Evelise Dias⁴.

¹ Estudante do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia do IFPR

² Professor do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientador

³ Professora do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, coorientadora

⁴ Professora do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientadora metodológica

Resumo: Este estudo busca recuperar a abordagem inicial da Drenagem Linfática Manual (DLM) e associá-la à técnica de massagem Shiatsu como uma proposta para minimizar os sintomas e edemas ocasionados pela sinusite. A DLM é uma técnica de massagem que auxilia no processo de drenagem da linfa para retirada do excesso de líquido e toxinas acumuladas entre as células. O Shiatsu é uma técnica japonesa e seu nome significa pressão com os dedos. A sinusite é um dos estados que requerem a aplicação de Shiatsu na face para aliviar os sintomas, descrevendo assim os pontos e regiões a serem pressionados. O objetivo deste trabalho é a elaboração de um protocolo para utilização da DLM e do Shiatsu para o tratamento dos sintomas da sinusite. A pesquisa foi realizada nos bancos de dados da biblioteca digital Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e Lilacs. Foram selecionados trabalhos em português publicados entre os anos de 2010 a 2022. A Drenagem Linfática Facial e o Shiatsu facial são alternativas para prevenção e alívio das manifestações da sinusite. É importante ressaltar que são necessárias outras pesquisas para relatar seus efeitos preventivos ou curativos, bem como o tempo de efeito.

Palavras-chave: Drenagem Linfática facial terapêutica; Shiatsu; Massagem; Sinusite.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Magalhães (2019), a sinusite é definida como uma doença inflamatória ou infecciosa que acomete os seios nasais, impedindo a comunicação com as fossas nasais. Pode ocorrer após infecção viral, inflamação aguda, crônica ou alérgica. Sendo assim, a mucosa nasal aumenta de volume e obstrui a passagem dos seios nasais, acarreta o início da colonização por vírus, bactérias e fungos que estão no local que encontram condições favoráveis ao seu crescimento.

Terezinha, Lima e Sakano (2015) relatam que os dados epidemiológicos da sinusite são importantes para avaliar sua distribuição, seus fatores de risco e promover políticas de saúde pública, porém são escassos na literatura. As diferentes

definições e a diversidade das metodologias utilizadas nas pesquisas e resultados obtidos dificultam a comparação dos dados.

Estudos de Magalhães et al. (2019) e Terezinha, Lima e Sakano (2015), relatam que a sinusite gera alto custo em saúde pública, que compõe consultas médicas, exames complementares e radiológicos, internações hospitalares, cirurgias e tratamento medicamentoso e custos indiretos, como afastamentos e diminuição da produtividade no trabalho.

Como descrito por Macioca (1996, p. 57), a sinusite é uma queixa comum nos países desenvolvidos e a dor de cabeça típica da patologia é específica, pois ocorre dor na face e seios nasais, em conjunto coriza nasal, sensação de peso na face. Namikoshi (1992) afirma que o acúmulo de secreção nos seios paranasais pode ocasionar insônia e dificuldade de concentração.

A Drenagem Linfática Manual (DLM) é uma técnica de massagem que auxilia no processo de drenagem da linfa para retirada do excesso de líquido e toxinas acumuladas entre as células (LEDUC et al., 2015).

Na concepção de Batista et al. (2017, p. 37), a Drenagem Linfática teve seu primeiro uso, ou sua primeira indicação, no tratamento de afecções da face em estados gripais e sinusite. Atualmente, no entanto, é mais conhecida por sua aplicação em membros inferiores, membros superiores, tronco e cabeça para fins estéticos.

Este estudo busca recuperar a abordagem inicial da Drenagem Linfática Manual, conforme Coutinho (2017, p. 13) descreve o tratamento de uma paciente com sinusite. Emil Vodder relatou que houve melhora dos sintomas ao massagear delicadamente os linfonodos do pescoço.

Como esclarecem Godoy e Godoy (2004, p. 77):

Desde a criação da técnica de Drenagem Linfática Manual pelo biólogo dinamarquês Emil Vodder e sua esposa Estrid Vodder, em 1936, vários adeptos passaram a difundi-la, tornando-a um dos principais pilares no tratamento do linfedema.

Através da observação de pessoas com quadros gripais crônicos nos quais se detectava um aumento dos linfonodos na região cervical, foi observada a melhora desses quadros com determinados tipos de movimento de estimulação física

(massagem) realizados na região envolvida, com a sistematização de alguns tipos de movimentos e da orientação do sentido de drenagem.

Silva (2014, p. 199) relata que os efeitos da Drenagem Linfática Manual terapêutica incluem o alívio dos sintomas da sinusite, como dor na face, secreção e obstrução nasal, edema e na melhora da circulação da região, ajudando na remoção das toxinas presentes nos tecidos.

De acordo com Namikoshi (1992, p. 249), a sinusite é um dos estados que requerem a aplicação de Shiatsu na face para aliviar os sintomas, descrevendo assim os pontos e regiões a serem pressionados. Ainda, como descrito por Vacchiano (2000), é possível associá-la à técnica de massagem Shiatsu, como uma proposta para minimizar os sintomas e edemas ocasionados pela sinusite. O Shiatsu é uma técnica japonesa e seu nome significa pressão com os dedos. A prática do Shiatsu Facial estimula acupontos para desbloquear o Ki (energia vital) que está em nosso corpo, passando por vários canais, sendo 12 canais principais, chamados de meridianos.

O Shiatsu facial e a Drenagem Linfática facial podem aliviar os sintomas da sinusite e também podem ser realizados semanalmente como rotina, concomitante a higiene nasal, através da técnica milenar Neti proveniente da Índia. Frawley (2005, p. 6) explica que a lavagem nasal com a técnica Neti, com o uso do utensílio Lota, um pequeno jarro de água usado para de irrigação nasal, irá desobstruir os seios nasais. A técnica é indicada para uso na higiene diária, eliminando secreção nasal.

Segundo Santos (2018, p.4), a Drenagem Linfática Manual e a lavagem nasal são amplamente utilizadas devido à melhora na função mucociliar, agindo na redução do edema e melhorando a higiene nasal, uma vez que não possui efeitos adversos, diminuindo também o uso de medicamentos. Salvador (2018, p. 5) relata que a lavagem nasal é uma recomendação a todos como prevenção de congestionamento e o aparecimento de doenças do trato respiratório superior (sinusite, rinite e rinossinusite).

Para tanto, é importante estudar os efeitos da Drenagem Linfática Facial e Shiatsu na sinusite, para que a técnica seja realizada de forma adequada, didática e esclarecedora, levando mais benefícios ao paciente e proporcionando maior qualidade de vida.

Pessoas com sinusite podem buscar informações sobre o assunto a fim de aumentar sua qualidade de vida e a técnica da Drenagem Linfática e Shiatsu como método terapêutico pode diminuir os sintomas de doenças crônicas como a sinusite.

O sistema linfático representa a via assistencial por meio do qual o líquido pode fluir dos espaços intersticiais para o sangue. É importante que proteínas e grandes partículas que não podem ser removidas por absorção direta pelos capilares sanguíneos sejam transportadas para fora dos espaços teciduais (GUYTON, 2011, p. 196).

O edema intersticial ocorre quando as células do corpo não podem mais efetuar a nutrição por difusão, quando ocorre uma elevação da permeabilidade capilar que leva a filtração acentuada e saída intensa das proteínas dos capilares sanguíneos (HERPERTZ, 2013).

Conforme Foldi (2012, p. 32), um edema extracelular é visível e palpável, tendo origem a partir de um excesso de líquido no tecido intersticial. Por isso, difere de outros inchaços através de pressão colocada no local, ocorrendo uma depressão ou afundamento da pele, também conhecido como sinal de cacifo ou “sinal de godet”.

A difusão é a força física pela qual acontece a maior parte do movimento de substâncias do corpo. Ocorre nas duas direções, enquanto a filtração é o movimento efetivo de líquido para fora dos capilares nas extremidades arteriais, como demonstrado na figura abaixo. Sendo a osmose uma difusão de líquidos, com direção única, por uma parede semipermeável. A coloidosmose ocorre entre uma solução proteica e água (HERPERTZ, 2013, p. 32).

Quando o sangue flui pelos capilares sanguíneos, existe uma troca de solutos entre o plasma e o líquido intersticial, chamado de difusão. O resultado desse processo é que o líquido intersticial se mistura continuamente com o plasma (GUYTON, 2011, p.189). Já a linfa é derivada do líquido intersticial que flui para os capilares linfáticos.

Este trabalho visa elaborar um protocolo de massoterapia associando as técnicas de Drenagem Linfática Manual e Shiatsu a partir dos resultados existentes na literatura. Há que se conhecer a técnica para obter de maneira correta os seus melhores benefícios, por isso a necessidade do estudo, demonstrando todo funcionamento do sistema linfático.

Espera-se que a população que sofre com a sinusite seja beneficiada através da compilação da literatura sobre o assunto, de forma aberta e elucidativa, estimulando o autocuidado e possibilitando a multiplicação do conhecimento.

2 METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como qualitativo, classificado como descritivo. Partiu-se de uma revisão bibliográfica sobre Drenagem Linfática Manual e a técnica de massagem Shiatsu. A pesquisa foi realizada nos bancos de dados do Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e Lilacs. Foram selecionados trabalhos em português, publicados entre os anos de 2010 à 2022. As palavras-chave utilizadas foram: Drenagem Linfática, Drenagem Linfática facial terapêutica, Shiatsu, massagem e sinusite.

Foram incluídos artigos com o tema Drenagem Linfática, Shiatsu e sinusite, excluídos os artigos que não discorrerem sobre o tema ou que não continham as palavras-chave.

Baseado na leitura dos artigos encontrados e da literatura básica (livros) sobre Drenagem Linfática e Shiatsu foi elaborado um protocolo de massoterapia. Para ilustrá-lo foram realizadas fotos e editadas no aplicativo Canva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme Fernandes (2019), os professores Albert Leduc e Oliver Leduc, em 1977, adaptaram a Drenagem Linfática ensinada pelo professor Foldi Vodder e seguem até os dias atuais formando profissionais. Foldi (2012) relata que o ritmo dos movimentos da Drenagem Linfática é de um segundo por manobra, alcançando resultados até mesmo após a aplicação, ou seja, efeito contínuo, sendo que a sequência da técnica não deve ser levada de forma mecânica, e sim como orientação, caminho, devendo ser adaptada a cada paciente.

Para Vodder (2013), Monsterleet (2011) e Marques e Silva (2020), a pressão da mão do massoterapeuta deve ser leve, suave, de 30 a 40 mmHg, da palma da mão

para os dedos, de maneira cadenciada, rítmica. Caso a manobra não seja efetuada desta maneira o risco é do efeito da Drenagem Linfática Manual não acontecer no corpo.

Geralmente recomenda-se que a Drenagem Linfática não seja associada com outras técnicas no mesmo atendimento (ELWING; SANCHES, 2010; MONSTERLEET, 2011; WITLINGER, 2013). No entanto, Vacchiano (2000) sugere a combinação de técnicas Shiatsu, Drenagem Linfática, relaxamento, tratamento e energização, sendo voltado para região facial de forma estética.

Pradipto (1986) descreve que o Shiatsu age sobre as doenças e sintomas, mas sua essência é a prevenção, ajudando a aliviar o desconforto físico e fortalecer a energia do organismo para recuperação.

Magalhães et al. (2019) descrevem que pessoas se sentem incomodadas pelos sintomas propriamente ditos, principalmente pela obstrução nasal, coriza e espirros. Ficam nervosos por não conseguir dormir bem à noite e estarem exaustos durante o dia, e sua pesquisa obteve resultados significativos demonstrando a melhora significativa do quadro. Para Silva (2014) e Elwing e Sanches (2010), a sinusite é uma das indicações para realizar Drenagem Linfática Manual, diminuindo assim obstrução nasal e melhorando seu fluxo respiratório.

Como descrito por Faria (2009), é primordial o retorno do volume líquido e, principalmente, das proteínas ao sistema vascular, pois se isto não ocorresse, levaria a morte da pessoa em aproximadamente 24 horas devido à falta de compensação linfática.

Não obstante, vale comentar outra técnica para auxiliar no tratamento dos sintomas de sinusite: a irrigação nasal. De acordo com Salvador (2008, p.21), a irrigação nasal é uma prática de higiene pessoal que auxilia na remoção de muco, colaborando com os efeitos da drenagem e consiste na limpeza das cavidades nasais utilizando uma solução salina, original da Índia do século XV. O primeiro surgimento da importância da irrigação nasal na medicina ocidental surgiu em 1895, no British Medical Journal (BARHAM; HARVEY, 2015).

3.1 PROTOCOLO DRENAGEM LINFÁTICA E SHIATSU PARA SINUSITE

Para construir o protocolo seguimos as orientações e caminho do Leduc na Drenagem Linfática e descrevemos sobre a técnica Shiatsu de Namikoshi (1992), considerado o pai do Shiatsu.

3.1.1 Técnica de Drenagem Linfática Facial

Leduc (2005) descreve a técnica de Drenagem Linfática Manual para todo o corpo, porém nesse estudo a cabeça e o pescoço serão enfatizados, tendo em vista o tema abordado. O passo-a-passo é detalhado na tabela 1 e ilustrado na figura 1 para que se atinjam os objetivos específicos (tabela 1, figura 1).

Tabela 1 – Protocolo de Drenagem Linfática Manual para sinusite.

(continua)

| <i>Passo</i> | Detalhamento |
|--------------|---|
| 1º. | Começar por círculos com os dedos que exercem pressões contínuas no nível da fossa retroclavicular. Realizar círculos sobre as vias de evacuação do pescoço até a região mastoidea do músculo, passando sobre toda a superfície do músculo esternocleidomastóideo. |
| 2º. | A drenagem segue ao longo da borda posterior do músculo esternocleidomastóideo. As regiões laterais do pescoço têm uma abundância de coletores e de gânglios e são drenadas em direção à evacuação clavicular. |
| 3º. | Iniciar a drenagem dos gânglios submaxilares, pré-auriculares e submentonianos, situados entre os ventres dos músculos digástricos. Os círculos suaves com as pontas dos dedos do massoterapeuta deixam as cadeias ganglionares em direção aos territórios distais mais próximos. As manobras do maxilar precederão a drenagem da ponta do mento, pois alguns dos coletores dos gânglios submentonianos desembocam nos gânglios submaxilares. Para a esfera bucal é realizada através da drenagem da ponta do mento, com a ponta do indicador e do médio (círculos com os dedos). As manobras drenam a linfa a partir do lábio inferior até os gânglios submentonianos e gânglios submaxilares. Drenar os gânglios submaxilares, através de círculos com os dedos (em geral o anular, o médio e o indicador) empurram a linfa em direção a essas cadeias. Os dedos se movimentam gradualmente em direção à bochecha drenando toda a área definida pelo ângulo da mandíbula. |

Tabela 1 – Protocolo de Drenagem Linfática Manual para sinusite.

(continuação)

| | |
|------------|---|
| 3º. | Após, é realizada a drenagem do gânglio pré-auricular, a partir da pálpebra inferior até a maçã do rosto. Segue pela comissura labial, os coletores se dirigem à evacuação submaxilar. Desde então, os círculos com as pontas dos dedos drenam o lábio superior em direção às vias de evacuação citadas anteriormente. O trajeto percorrido será feito na sequência, em sentido inverso. Começa com a evacuação da linfa pelas vias submaxilares em direção aos coletores do pescoço e termina com a drenagem do em direção à fossa retroclavicular. |
| 4º. | Drenar os gânglios da bochecha antes de se dirigirem aos coletores das asas do nariz. As manobras continuam até a raiz do nariz: os círculos com os dedos são efetuados com a ponta de um ou de dois dedos. A pálpebra inferior é drenada para a cadeia ganglionar pré-auricular e a outra segue até a bochecha e aos gânglios submaxilares. O escoamento da bochecha, da pálpebra inferior e do nariz, termina no nível dos gânglios submaxilares; no encontro dos coletores eferentes desses gânglios com a cadeia ganglionar do pescoço mais precisamente. |
| 5º. | A drenagem da fronte é realizada por círculos com os dedos (utilizando três ou quatro dedos). As mãos se deslocam a partir das têmporas em direção à região frontal média. |
| 6º. | Circular os dedos que se deslocam, na sequência, sobre a têmpora e, depois, em direção à pálpebra superior e à região frontal externa, sobre a pálpebra superior, muito superficial, sem se chocar com o globo ocular. O supercílio é drenado mediante círculos combinados do polegar e do indicador, deslocando-se a partir da extremidade lateral até a raiz do nariz e retornando, em direção ao escoamento pré-auricular. A drenagem da região temporal é realizada pelas mãos que se deslocam a partir das têmporas em direção à região frontal média. |

Fonte: elaboração dos autores.

A Drenagem Linfática Manual do pescoço antecede a drenagem da cabeça e da face, pois estas se situam em posição distal em relação ao pescoço, sobre as vias de evacuação da linfa (figura 1).

Figura 1 – Protocolo de Drenagem Linfática Manual para sinusite.



Fonte: elaboração dos autores.

3.1.2 Técnica de Shiatsu Facial

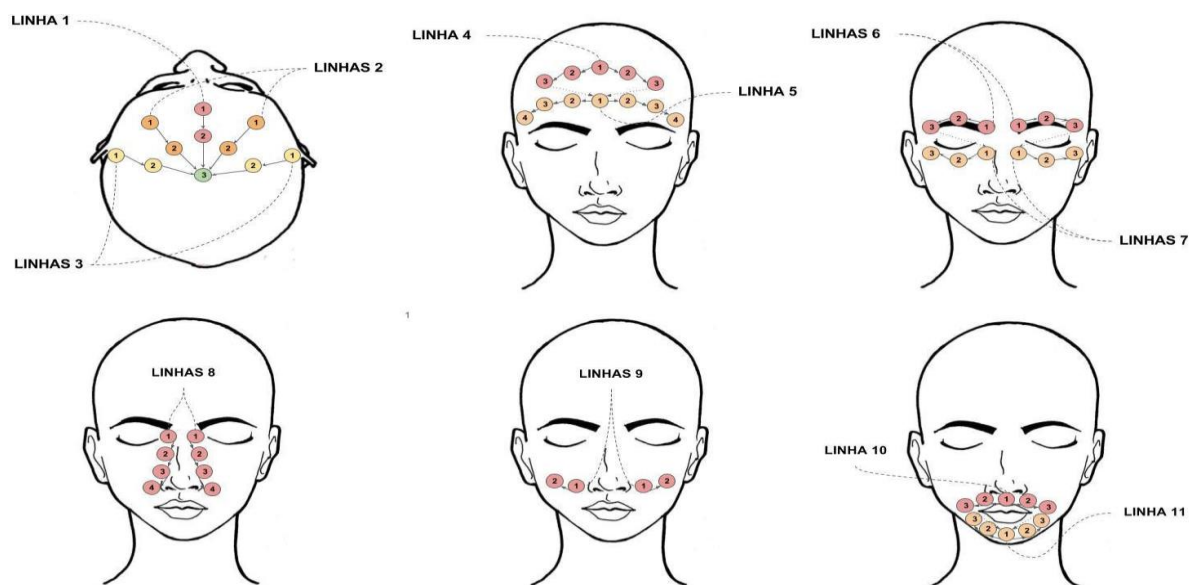
4.2 TÉCNICA SHIATSU FACIAL PARA SINUSITE

O passo-a-passo do protocolo de Shiatsu (NAMIKOSHI, 1992) deve ser realizado em decúbito dorsal, detalhado na tabela 2 e ilustrado por Luz (2017) na figura 2.

Tabela 2 – Protocolo de Drenagem Linfática Manual para sinusite.

| | Detalhamento |
|--------------|---|
| <i>Passo</i> | |
| 1º. | Pressionar três linhas na frente, do centro para as laterais; |
| 2º. | Pressionar sobre as sobrancelhas (ponto yintang) |
| 3º. | Pressionar abaixo dos olhos; |
| 4º. | Pressionar as laterais do nariz; |
| 5º. | Pressionar abaixo dos maxilares até as orelhas; |
| 6º. | Pressionar as mandíbulas; |

Figura 2 – Protocolo de Shiatsu facial para sinusite.



Fonte: Luz (2017, p. 25).

Por fim, Namikoshi (1992, p. 249) indica pressionar a região da medula oblonga e cervical posterior para estimular os nervos simpáticos (figura 3). Conseqüentemente, curar a inflamação, provocando a contração dos vasos sanguíneos da membrana da mucosa nasal, melhorando a respiração. Para isso, o paciente deve ser posicionado lateralmente.

Figura 3 – Pressão Medula oblonga.



Fonte: Namikoshi (1992).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos autores sugerem que a Drenagem Linfática deve ser realizada sem conjugar outras técnicas. Apesar disso, este estudo propõe a associação da Drenagem Linfática e do Shiatsu somente em uma região corporal, ou seja, na face.

A Drenagem Linfática Facial e o Shiatsu Facial são técnicas que podem ser utilizadas diariamente, de forma alternada, para obter os benefícios máximos propostos. Ainda, devem ser utilizadas como prevenção, evitando custos com medicações alopáticas e seus efeitos colaterais indesejados.

Essas técnicas são alternativas para prevenção e alívio dos sintomas da sinusite. São indolores, não possuem efeitos colaterais e proporcionam benefícios sistêmicos. Vale ressaltar que se trata de uma proposta de protocolo e, que são necessárias pesquisas aplicadas para relatar seus efeitos preventivos, curativos e o tempo de duração do efeito.

REFERÊNCIAS

BATISTA, A. T. D. *et al.* **DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL: histórico, métodos e eficácia.** *Maiêutica-Atividades Físicas, Saúde e Bem Estar*, v. 1, n. 1, 2017.

COUTINHO, H. M. E. L; BRAVO, M. P. **Drenagem Linfática Manual.** Londrina: Editora e distribuidora educacional S.A, 2017.

ELWING, A.; SANCHES, O. **Drenagem Linfática Manual**. São Paulo: Editora Senac, 2010.

FARIA, M. S. *et al.* **Fisiologia Humana**. Florianópolis: UFSC, 2009.

FERNANDES, A. C. F. *et al.* **Efeitos Da Drenagem Linfática Em Gestantes Com Doenças Hipertensivas – Revisão da literatura**. 11ª ed. São Lourenço, MG, 2019.

FOLDI, M.; ROMAN, S. **Princípios da Drenagem Linfática**. 4º ED., Barueri, SP: Manole, 2012.

FRAWLEY, D. **Neti: Segredos Terapêuticos do Yoga e do Ayurveda**. 1ª ed. São Paulo. Ed. Pensamento, 2005.

GODOY, J. M. P; GODOY, M. F. G. **Drenagem Linfática Manual: novo conceito**. *Jornal Vascular Brasileiro*, v. 3, n. 1, p. 77-80, 2020. Disponível em: <<http://www.jvb.periodikos.com.br/article/5e205e690e8825125e11f7b1/pdf/jvb-3-1-77.pdf>> Acesso em 01 de set. 2022.

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12ª ed. Rio de Janeiro, Ed.Elsevier, 2011.

HERPERTZ, U. **Edema e Drenagem Linfática-Diagnóstico e Terapia do Edema**. Editora Roca, 2013.

LEDUC, A.; LEDUC, O. **Drenagem Linfática – Teórica e Prática**; 2ª Edição. Editora Manole Ltda. São Paulo/SP; 2005.

LEDUC, A.; LEDUC, O. **Drenagem Linfática – Teórica e Prática**; 3ª Edição. Editora Manole Ltda. São Paulo/SP; 2007.

LEDUC, A.; LEDUC, O. **Drenagem Linfática: teoria e prática**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2015.

LIMA, A.; TEREZINHA, W.; SAKANO, E. **Rhinosinusitis: evidence and experience**. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology [online]*. 2015, v. 81, n. 1 Suppl 1 , pp. 1-49. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.bjorl.2015.01.003>><<https://doi.org/10.1016/j.bjorl.2015.01.003>>. Acesso em: 26 de out. 2022.

LUZ, J. **Massoterapia e educação física na UFC: um manual introdutório**. 2017.

MAGALHÃES, P.A. *et al.* **Análise da qualidade de vida após Drenagem Linfática Manual em indivíduos com sinusite**. *Fisioterapia Brasil*, v. 20, n. 1, 2019.

MARQUES, T. M. L. S.; SILVA, A. G. **Anatomia e fisiologia do sistema linfático: processo de formação de edema e técnica de Drenagem Linfática**. *Scire Salutis*, v.10, n.1, p.1-9, 2020. Disponível em:< <http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2020.001.0001>>. Acesso em 26 de set. 2022.

MONSTERLEET, G.; **Drenagem Linfática: Guia Completo de Técnica e Fisiologia.** 1ª Edição. São Paulo. Manole, 2011.

NAMIKOSHI, T. **O Livro completo da Terapia Shiatsu.** Ed. Manole: São Paulo, 1992.

SALVADOR, A.R.G. **Desenvolvimento de um novo dispositivo de irrigação nasal.** 2018, 21 f. Universidade do Porto. Dissertação (Mestrado Integrado em Engenharia Mecânica) – Setor de Engenharia, Faculdade de Engenharia do Porto, Porto, 2018.

SANTOS, C.M.C. dos. **Atuação fisioterapêutica em pacientes portadores de rinosinusite crônica.** Fisioterapia-Tubarão, 2018.

SILVA, L.M.F; MENEZES, T.C; CALLES, A.C.N. **Análise da efetividade do tratamento fisioterapêutico na rinosinusite crônica: revisão de literatura.** Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS, v. 2, n. 1, p. 193-203, 2014.

VACCHIANO, A. **Shiatsu facial – A arte do rejuvenescimento.** 7. ed. São Paulo: Ground, 2000, p.63-82.

WITTLINGER, H. et al. **Drenagem Linfática Manual: Método Dr. Voder.** 1ª Edição. Porto Alegre. Artmed, 2013.