

GUIA PRÁTICO SOBRE LIPEDEMA PARA INICIANTES



Luana Santinni

UMA CARTA DA LUANA

Musa,

Se você está lendo isso, talvez tenha acabado de ouvir a palavra “lipedema” e esteja cheia de dúvidas, medo ou até culpa.

Eu quero que você saiba uma coisa antes de qualquer informação técnica: **você não é fraca. Você não é desleixada. E você não falhou com o seu corpo.**

Durante muito tempo, muitas mulheres — inclusive eu — acreditaram que era apenas falta de esforço. Que bastava tentar mais, restringir mais, treinar mais.

Mas o lipedema não é sobre falta de disciplina.

É uma **condição real**, com base fisiológica e influência hormonal.

Quando entendemos o que está acontecendo no nosso corpo, algo muda. A culpa começa a dar lugar à clareza.

E clareza traz estratégia.

Este guia não é sobre perfeição.

É sobre **constância**. Sobre **pequenos ajustes possíveis**.

Sobre aprender a cuidar do corpo com **informação**, **não com punição**.

Você não precisa fazer tudo de uma vez.

Você só precisa começar.

Com carinho,
Luana Santinni



O QUE É LIPEDEMA?

LIPEDEMA NÃO É OBESIDADE

- ✓ Gordura dolorosa
- ✓ Influência hormonal
- ✓ Predominantemente feminino
- ✓ Doença inflamatória crônica
- ✓ Resistente à dieta



O lipedema é uma condição crônica que causa acúmulo desproporcional de gordura, principalmente nas pernas. Essa gordura não é comum: ela pode doer ao toque e não responde facilmente a dietas tradicionais. Muitas mulheres passam anos achando que é apenas 'falta de esforço', mas não é. Existe influência hormonal e possível predisposição genética. Entender isso é o primeiro passo para parar de se culpar.



PRINCIPAIS SINTOMAS

- ✓ Dor ao toque
- ✓ Sensação de peso
- ✓ Hematomas frequentes



- ✓ Sensação de peso
- ✓ Hematomas frequentes



- ✓ Desproporção corporal

O lipedema é uma condição crónica que causa acúmulo desproporcional de gordura, principalmente nas pernas. Essa gordura não é comum; ela pode doer ao toque e não responde facilmente a dietas tradicionais. Muitas mulheres passam anos achando que é apenas “falta de esforço”, mas não é.

Existe influência hormonal e possível predisposição genética.



ESTÁGIOS DO LIPEDEMA



ESTÁGIO 1

PELE LISA,
DOR INTERNA



ESTÁGIO 2

IRREGULARIDADES
VISÍVEIS



ESTÁGIO 3

AUMENTO
SIGNIFICATIVO
DE VOLUME



ESTÁGIO 4

LIPOLINFEDEMA

O lipedema pode evoluir ao longo dos anos se não for identificado e acompanhado.

No início, a pele pode parecer normal, mas já existe dor interna. Com o tempo, surgem irregularidades, aumento de volume e, em casos mais avançados, associação com retenção linfática. O diagnóstico precoce ajuda muito no controle e na qualidade de vida.



O QUE PIORA O QUADRO?

INFLAMAÇÃO

✓ Ultraprocessados



Ultraprocessados

✓ Sedentarismo



Sedentarismo

✓ Estresse crônico



✓ Oscilações hormonais



Dietas extremas

O lipedema tem um componente inflamatório, ou seja, o corpo pode ficar mais sensível a fatores que aumentam inflamação. Alimentação rica em ultraprocessados, sedentarismo, estresse constante e dietas muito restritivas podem intensificar sintomas como dor e inchaço.

Pequenas mudanças consistentes costumam ser mais eficazes do que medidas radicais.



O QUE AJUDA NO CONTROLE

ESTRATÉGIA CONSISTENTE

✓ Exercício regular



✓ Alimentação anti-inflamatória



✓ Drenagem linfática



✓ Compressão



✓ Acompanhamento médico

✓ Exercício regular

✓ Alimentação anti-inflamatória

✓ Drenagem linfática

✓ Compressão

✓ Acompanhamento médico



MOVIMENTO É TRATAMENTO

✓ Reduz inflamação

✓ Melhora circulação

✓ Diminui dor



✓ Aumenta força muscular



O movimento é uma das ferramentas mais importantes no controle do lipedema. Exercícios moderados ajudam na circulação, reduzem dor, fortalecem a musculatura e melhoram a disposição.

O objetivo não é performance extrema, mas regularidade. O corpo responde melhor à constância do que à intensidade exagerada.



ALIMENTAÇÃO E INFLAMAÇÃO

AJUDA

✓ Vegetais



✓ Proteínas magras



✓ Gorduras boas



PIORA

✗ Açúcar



✗ Ultraprocessados



✗ Farinha refinada



Não existe uma dieta única para todas as mulheres com lipedema. Porém, reduzir alimentos ultraprocessados e açúcar em excesso pode ajudar a diminuir a inflamação do corpo. Priorizar alimentos naturais, vegetais, proteínas magras e gorduras boas contribui para equilíbrio metabólico. O mais importante é que seja algo sustentável.



MITOS

✘ É só emagrecer

Lipedema não se resolve simplesmente com perda de peso.

✘ É retenção de líquido

Inchaço pode ocorrer, mas lipedema é acúmulo de gordura.

✘ É apenas estética

Mais do que aparência, o lipedema pode doer e limitar sua vida.

✘ Não dói

Lipedema pode ser bastante doloroso em casos mais graves.

Muitas mulheres escutam que é “só emagrecer” ou que é apenas retenção de líquido. Isso não é verdade. Lipedema não é falta de disciplina nem apenas estética. A desinformação atrasa o diagnóstico e aumenta o sofrimento. Informação correta é parte fundamental do tratamento.



QUAL MOVIMENTO INICIAR?

COMECE COM O QUE FOR CONFORTÁVEL

- ✓ **Caminhadas leves**
Ideal para iniciantes, em ritmo confortável.
- ✓ **Alongamentos**
Ajuda na mobilidade e na dor.
- ✓ **Natação ou hidroginástica**
Atividades na água são gentis com as articulações.
- ✓ **Pedalar contra um pouco de resistência**
Bicicleta estacionária ou em local plano.



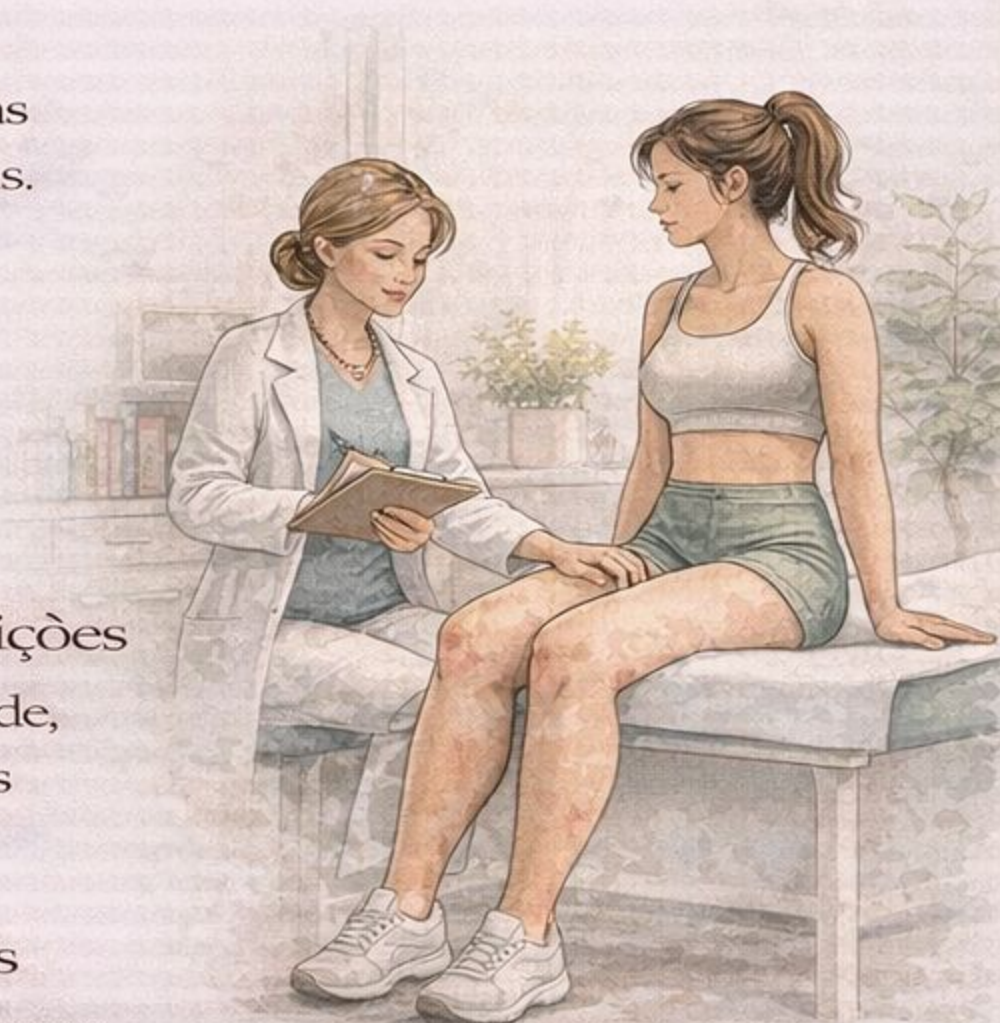
Movimentar o corpo de forma gentil já traz muitos benefícios para quem tem lipedema. Na dúvida, caminhar ou nadar são boas opções para começar. O exercício deve estar adaptado à sua condição e possibilidades. O mais importante é encontrar algo prazeroso e manter uma rotina com frequência.



COMO É O DIAGNÓSTICO?

DERMATOLOGISTA OU ANGIOLOGISTA

- ✓ **Avaliação Física**
Exame clínico para análise das áreas afetadas pelos sintomas.
- ✓ **Histórico detalhado**
Relato dos sintomas e compreensão do histórico familiar de doenças.
- ✓ **Exclusão de outras condições**
Descartar linfedema, obesidade, insuficiência venosa ou outras doenças.
- ✓ **Exames Complementares**
Ultrassonografia e outros exames que auxiliem a confirmar o diagnóstico.

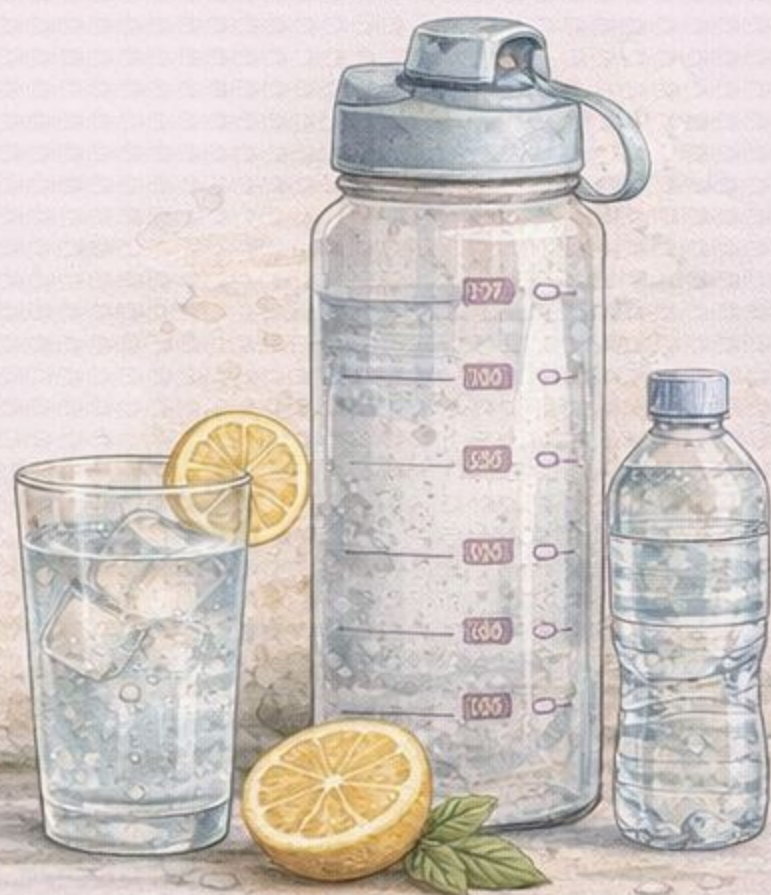


O diagnóstico de lipedema é clínico, ou seja, feito através de exame físico e histórico médico. Se houver dúvida sobre as condições, exames de imagem e outros complementares podem ser necessários. Buscar por profissionais especializados em lipedema é essencial para evitar diagnósticos errados ou tratamentos inadequados.



HIDRATAÇÃO IDEAL

- ✓ 35 ml/kg/dia
- ✓ Distribuir ao longo do dia
- ✓ Urina clara como referência



Beber água suficiente ajuda o funcionamento do sistema linfático e pode contribuir para diminuir a sensação de inchaço.

Uma média segura é cerca de 30 a 35 ml por quilo de peso corporal, distribuída ao longo do dia.



COMO PARAR DE SE CULPAR

- ✓ Condição ≠ falha pessoal
- ✓ Informação reduz culpa
- ✓ Comparação distorce

Muitas mulheres com lipedema passam anos se sentindo culpadas pelo próprio corpo.

Mas o lipedema não é falha pessoal.

Informação traz clareza. Clareza traz estratégia. E estratégia substitui culpa.

Buscar conhecimento e apoio é um passo de autocuidado, não de fraqueza.



PLANO DE 30 DIAS



Semana 1 – Caminhada + água



Semana 2 – Reduzir açúcar



Semana 3 – Incluir fortalecimento



Semana 4 – Avaliação profissional.

Criar um plano simples para os próximos 30 dias ajuda a transformar intenção em ação. Comece com movimento leve, ajuste gradual na alimentação e hidratação adequada. Pequenas vitórias acumuladas constroem mudanças reais. O objetivo não é perfeição, é constância.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

- ✓ Informação é poder
- ✓ Constância gera resultado
- ✓ Apoio faz diferença
- ✓ Seu corpo merece respeito

O lipedema não define quem você é. Ele faz parte da sua jornada, mas não limita o seu valor.

Conhecimento reduz medo, Estratégia reduz culpa.
Constância gera transformação.


Você não precisa fazer tudo de uma vez.
Precisa apenas começar.


Com informação correta, apoio adequado
e pequenas ações consistentes,
é possível viver com mais leveza e controle.

Seu corpo merece cuidado, não punição.

Luana Santinni

luanasantinni.com.br

 /luana_santinni

 /@luana_santinni

