

3º BAPS LIPEDEMA Day

Cartilha de
Conscientização,
Diagnóstico e Tratamento
do Lipedema.



BAPS

Associação Brasileira de
Cirurgia Plástica Estética

JUNHO
2026



Sumário


Apresentação.....	3
Quando o corpo não responde como deveria.....	6
O que é o Lipedema?.....	7
Por que tantas mulheres demoram anos para descobrir.....	8
Principais sinais do Lipedema.....	9
Como o Lipedema evolui.....	10
Lipedema, Obesidade e Linfedema.....	11
Como é feito o Diagnóstico.....	12
O Lipedema não tem cura, mas tem controle.....	12
Como começar o tratamento?.....	13
Alimentação - Guia Prático	14
Exercício Físico - O que ajuda de verdade.....	15
Exercícios que devem ser evitados em excesso.....	15
O papel da saúde muscular.....	16
Terapias Complementares.....	16
Inovações no tratamento do Lipedema.....	16
O papel do cirurgião plástico no Lipedema.....	17
O impacto emocional no Lipedema.....	18
Checklist - Por onde começar.....	19
Chá Anti-inflamatório - Apoio natural.....	19
Conclusão.....	20
Referências Científicas.....	21



Apresentação

O 3º Lipedema Day nasce com um propósito maior: levar informação segura, acolhimento e conscientização para milhares de mulheres que convivem com sintomas do lipedema sem diagnóstico correto.

A Associação Brasileira de Cirurgia Plástica Estética — BAPS, por meio de seus cirurgiões plásticos embaixadores, promove esta ação nacional de educação e conscientização com o objetivo de ampliar o acesso à informação baseada em ciência e incentivar o diagnóstico precoce.



O lipedema não é apenas uma questão estética!

É uma condição crônica, progressiva e inflamatória que impacta:

- Saúde física
- Mobilidade
- Autoestima
- Qualidade de vida
- Saúde emocional



Embora ainda exista pouca informação disponível para a população, hoje já sabemos que o tratamento adequado pode melhorar significativamente:

- ✓ Dor
- ✓ Inflamação
- ✓ Composição corporal
- ✓ Funcionalidade
- ✓ Mobilidade
- ✓ Qualidade de vida

O mais importante:

O lipedema não tem cura, mas tem controle.

E quanto mais cedo o diagnóstico e o acompanhamento especializado acontecem, melhores podem ser os resultados.

Quando *o corpo* não responde como deveria.

Você já sentiu que seu corpo não reage como esperado? Mesmo com dieta, exercícios e cuidados... algumas regiões continuam aumentando, doloridas, sensíveis ou desproporcionais.

Você emagrece, mas as pernas continuam iguais. Você se esforça, mas sente peso, dor ou inchaço. Você escuta que é apenas retenção, genética ou falta de exercício.

Mas pode não ser.
Isso pode ser *lipedema*.

Milhares de mulheres convivem durante anos com sintomas sem diagnóstico correto.

O lipedema ainda é frequentemente confundido com:

- Obesidade
- Retenção de líquido
- Celulite
- Flacidez
- Sedentarismo

Por isso, muitas pacientes passam anos sem entender o que realmente acontece com seu corpo.



O que é o *lipedema*?

O lipedema é uma doença crônica, progressiva e inflamatória caracterizada pelo acúmulo desproporcional de gordura, principalmente nos membros inferiores e, em alguns casos, nos membros superiores.

A condição ocorre quase exclusivamente em mulheres e possui forte influência: hormonal, genética, vascular, e inflamatória.

Diferente da obesidade:

A gordura se concentra em regiões específicas, existe desproporção corporal, há dor e sensibilidade, e frequentemente os pés e mãos permanecem preservados.

Além disso, estudos mostram que pacientes com lipedema podem apresentar:

- **Hipotrofia muscular**
- **Inflamação crônica de baixo grau**
- **Alterações circulatórias**
- **Fragilidade vascular**

Importante: O lipedema não é causado por falta de disciplina, excesso alimentar ou ausência de exercício físico.

Por que tantas mulheres demoram anos para *descobrir*?



O lipedema ainda é subdiagnosticado. Muitas mulheres recebem diagnósticos incorretos durante anos.

Frequentemente escutam frases como:

"é só gordura localizada"

"isso é retenção"

"é apenas celulite"

"você precisa treinar mais"

E com isso, esse atraso no diagnóstico pode piorar:

- Dor
- Inflamação
- Mobilidade
- Composição corporal
- Saúde emocional

Por isso, a conscientização é fundamental.

E esse é um dos principais objetivos do 3º BAPS Lipedema Day, promovido pela BAPS:

Ampliar o acesso à informação segura e baseada em ciência.

Principais sinais do Lipedema



Os sinais mais comuns incluem:

- ✓ Aumento de volume simétrico nas pernas
- ✓ Acúmulo de gordura em coxas, pernas e braços
- ✓ Sensação de peso nas pernas
- ✓ Dor ao toque ou espontânea
- ✓ Sensibilidade aumentada
- ✓ Facilidade para formar hematomas
- ✓ Dificuldade para perder gordura nos membros
- ✓ Inchaço ao longo do dia
- ✓ Piora hormonal
- ✓ Hipotrofia muscular
- ✓ Pés e mãos preservados



Um sinal clássico é o chamado **"efeito coluna"** nas pernas.

Esses sintomas acontecem devido a alterações: no **tecido adiposo**, na **circulação**, nos **vasos linfáticos** e no **processo inflamatório**.



Autoexame Como observar os sinais

Observe seu corpo com atenção.

Pergunte-se:

Minhas pernas parecem desproporcionais? Tenho dor ou sensibilidade? Minha gordura nas pernas não reduz mesmo emagrecendo? Tenho muitos hematomas? Sinto peso ou inchaço frequente? Minhas pernas pioraram após alterações hormonais? Os pés permanecem mais finos? Existe simetria dos dois lados?

➤ Se você identificou vários sinais, procure avaliação especializada.

O diagnóstico precoce pode ajudar no controle da progressão da doença.

Como o *Lipedema* evolui?

O lipedema pode evoluir ao longo do tempo, confira os estágios que o Lipedema pode evoluir:

1°

Estágio

- Pele lisa
- Gordura mais uniforme
- Início do aumento de volume



2°

Estágio

- Pele irregular
- Presença de nódulos
- Aspecto de "casca de laranja"



3°

Estágio

- Grandes volumes de gordura
- Deformidade do contorno corporal
- Maior impacto funcional



4°

Estágio

- Associação com linfedema
- Maior inchaço
- Comprometimento funcional importante



Quanto mais precoce o tratamento, maior a possibilidade de controle da progressão.

Lipedema, obesidade ou linfedema?

Frequentemente, há confusão entre os diagnósticos destas três condições, e é muito importante diferenciá-las, já que os tratamentos e abordagens são distintos.

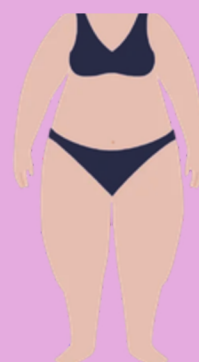
Lipedema

- ✓ Gordura localizada e simétrica
- ✓ Dor e sensibilidade
- ✓ Hematomas frequentes
- ✓ Pés preservados



Obesidade

- ✓ Gordura distribuída pelo corpo todo
- ✓ Sem padrão específico



Linfedema

- ✓ Retenção de líquido
- ✓ Inchaço importante
- ✓ Pode começar em um lado apenas

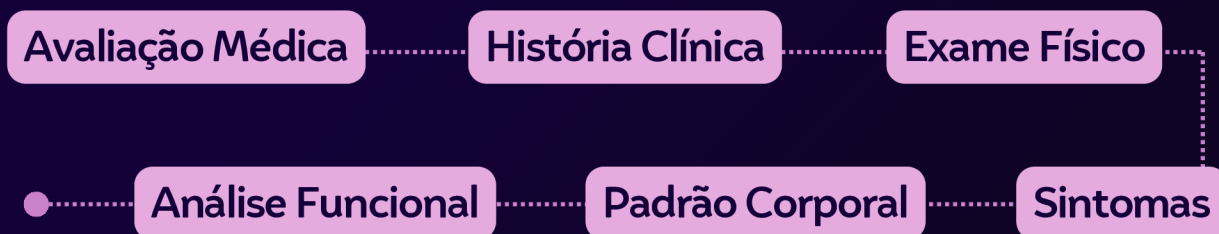


⚠ Importante: A paciente pode apresentar lipedema e obesidade ao mesmo tempo.

Nesses casos, o controle metabólico é fundamental antes de qualquer abordagem cirúrgica.

Como é feito o *diagnóstico*?

O diagnóstico do lipedema é clínico. Não existe um exame único específico. O diagnóstico é realizado através de:



Por isso, a avaliação com um profissional habilitado é essencial. O **cirurgião plástico especializado em lipedema possui papel importante** no diagnóstico diferencial, na análise de proporção corporal, na avaliação funcional, no planejamento terapêutico, e na indicação cirúrgica quando necessária.

O lipedema não tem cura, mas tem *controle*!

Essa é uma das informações mais importantes. O lipedema é uma condição crônica. Não existe cura definitiva. **Mas existe controle.**

Com acompanhamento adequado, é possível melhorar:

- ✓ Dor
- ✓ Inflamação
- ✓ Mobilidade
- ✓ Composição corporal
- ✓ Qualidade de vida
- ✓ Autoestima
- ✓ Funcionalidade

O tratamento moderno busca:

- ✓ Controlar a progressão
- ✓ Reduzir inflamação
- ✓ Melhorar qualidade muscular
- ✓ Preservar funcionalidade
- ✓ Recuperar qualidade de vida.

Como começar o *tratamento*?

O tratamento do lipedema é multidisciplinar. Não existe uma única solução. Existe um conjunto de estratégias integradas.

PASSO 1: Procurar avaliação especializada

O primeiro passo é buscar um profissional capacitado para avaliar a composição corporal, padrão de gordura, saúde metabólica, funcionalidade, e necessidade de tratamento cirúrgico. O cirurgião plástico especializado em lipedema pode atuar tanto na abordagem corporal e funcional, quanto no planejamento cirúrgico quando necessário.

PASSO 2: Controlar a inflamação

O lipedema está associado a um processo inflamatório crônico. Por isso, controlar inflamação é essencial.

PASSO 3: Melhorar hábitos alimentares

Mudanças alimentares podem auxiliar: redução inflamatória, composição corporal, energia e sintomas.

PASSO 4: Iniciar atividade física adequada

Movimento é parte importante do tratamento. Mas o tipo de exercício faz diferença.

PASSO 5: Melhorar saúde muscular

Pacientes com lipedema frequentemente apresentam: hipotrofia muscular, perda de força e menor resistência física. Por isso, o tratamento moderno também busca melhorar massa muscular.

PASSO 6: Avaliar necessidade de cirurgia

Em alguns casos, o tratamento cirúrgico pode ser indicado. A cirurgia não substitui hábitos saudáveis. Ela faz parte de uma abordagem integrada.

Alimentação - Guia Prático

A alimentação anti-inflamatória é uma das estratégias mais importantes no controle do lipedema.

Reduza: açúcar, refrigerantes, ultraprocessados, excesso de álcool, frituras, alimentos inflamatórios.

Priorize: vegetais, frutas, proteínas magras, peixes, azeite, castanhas, fibras, hidratação.

EXEMPLO DE ROTINA ALIMENTAR

Café da Manhã

- Ovos
- Frutas
- Café sem açúcar



Almoço

- Proteína
- Legumes
- Vegetais
- Azeite



Lanche

- Castanhas
- Iogurte



Jantar

- Sopa proteica
- Peixe
- Vegetais



Dietas mediterrâneas e estratégias anti-inflamatórias demonstram benefícios no controle inflamatório e metabólico.

Exercício Físico

O que ajuda de verdade!

Movimento é fundamental. Mas exercícios adequados fazem diferença importante.



Exercícios mais indicados:

Musculação

- Melhora massa muscular
- Melhora funcionalidade
- Ajuda circulação

Caminhada

- Ativa circulação
- Melhora drenagem natural



Hidroginástica

- Baixo impacto
- Melhora edema



Pilates

- Melhora mobilidade
- Reduz dor



Bicicleta

- Melhora circulação sem impacto excessivo

Exercícios que devem ser evitados em excesso:



Impactos excessivos podem piorar:

- Dor
- Edema
- Inflamação

Exemplos:

- Corridas excessivas
- Pliometria intensa
- Treinos de alta intensidade sem acompanhamento profissional

 Todo exercício deve ser individualizado.

O papel da saúde *muscular*

Hoje sabemos que a saúde muscular possui papel fundamental no controle do lipedema. O tratamento moderno não busca apenas reduzir gordura. **Busca preservar:** força, funcionalidade, mobilidade, e qualidade corporal. Por isso, estratégias de treino de força são cada vez mais valorizadas.

Terapias *complementares*

Algumas estratégias podem auxiliar no controle dos sintomas, como: drenagem linfática, meias compressivas, fisioterapia especializada, controle do sono, manejo do estresse, melhora da saúde intestinal, hidratação adequada.

As *Inovações e Abordagens* no tratamento de Lipedema

As abordagens para o tratamento do lipedema evoluíram muito nos últimos anos.

TECNOLOGIAS DE RETRAÇÃO DE PELE

RADIOFREQUÊNCIA

LASER

ULTRASSOM

BIOESTIMULAÇÃO

MEDICINA INTEGRATIVA

AVALIAÇÃO METABÓLICA INDIVIDUALIZADA

PROTOCOLOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

MELHORA DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

Estudos recentes também avaliam o impacto de terapias modernas no controle metabólico e inflamatório.

⚠️ Todo tratamento deve ser individualizado.



O papel do cirurgião plástico no *Lipedema*

O cirurgião plástico especializado em lipedema possui papel importante: no diagnóstico, no planejamento terapêutico, na análise funcional, na preservação da proporção corporal, e no tratamento cirúrgico quando necessário.

A cirurgia moderna do lipedema não busca apenas estética. Busca:

- Funcionalidade
- Mobilidade
- Qualidade de vida
- Melhora da dor
- Recuperação da autoestima

Em alguns casos podem ser indicados:

- Lipoaspiração específica para lipedema
- Tecnologias de retração de pele
- Tratamento da flacidez
- Procedimentos complementares individualizados

A indicação sempre deve ser realizada por **profissional habilitado**.



O Lipedema não impacta apenas o corpo!

Muitas mulheres enfrentam: baixa autoestima, frustração, vergonha, ansiedade, isolamento e sofrimento emocional. Por isso, o tratamento deve olhar a paciente de forma integral.

Checklist: por onde começar



- ✓ Observe os sinais do seu corpo
- ✓ Procure avaliação especializada
- ✓ Controle inflamação
- ✓ Ajuste alimentação
- ✓ Inicie atividade física adequada
- ✓ Priorize sono e hidratação
- ✓ Cuide da saúde emocional
- ✓ Entenda que o tratamento é contínuo
- ✓ Busque informação baseada em ciência

COMEÇE AGORA!

Chá anti-inflamatório - Apoio natural

Chá de gengibre + cúrcuma + canela

Ingredientes:

- Gengibre
- Cúrcuma
- Canela
- 500ml de água

Preparo:

Ferver por 5 a 10 minutos.

Possíveis benefícios:

- Ação anti-inflamatória
- Melhora da circulação
- Apoio metabólico

⚠ Não substitui tratamento médico.



Conclusão

O lipedema existe. Tem diagnóstico. Tem tratamento. E principalmente: **tem caminho**. Quanto antes houver conscientização e acompanhamento adequado, maiores as possibilidades de controle da doença e melhora da qualidade de vida.

A Associação Brasileira de Cirurgia Plástica Estética — BAPS, por meio do 3º Lipedema Day e de seus cirurgiões plásticos embaixadores, reforça seu compromisso com:

- Informação baseada em ciência
- Conscientização da população
- Segurança
- Acolhimento
- Acesso ao tratamento adequado

BAPS — Associação Brasileira de Cirurgia Plástica Estética
Promovendo conscientização, ciência e cuidado para pacientes com lipedema.



BAPS

Associação Brasileira de
Cirurgia Plástica Estética

Referências *Científicas*

BAUMGARTNER, A.; HUEBEL, C.; SMEDAL, A. et al. Consensus document on lipedema. *Phlebology*, London, v. 35, n. 10, p. 779–796, 2020.

EUROPEAN LIPOEDEMA FORUM. European Lipoedema Forum Consensus Document. Europe: ELF, 2017.


FORNER-CORDERO, I. et al. Lipedema: diagnostic and management challenges. *International Journal of Women's Health*, Auckland, v. 14, p. 389–405, 2022.

HERBST, K. L. Standard of care for lipedema in the United States. *Phlebology*, London, v. 36, n. 10, p. 779–796, 2021.

HERBST, K. L.; KAHN, L. A. Lipedema and the evolution of adipose tissue disorders. *American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics*, Hoboken, v. 181, n. 4, p. 536–544, 2019.

INTERNATIONAL SOCIETY OF LYMPHOLOGY. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 Consensus Document of the International Society of Lymphology. *Lymphology*, Tucson, v. 53, n. 1, p. 3–19, 2020.

WOLD, L. E.; HINES, E. A.; ALLEN, E. V. Lipedema of the legs: a syndrome characterized by fat legs and edema. *Annals of Internal Medicine*, Philadelphia, v. 34, n. 5, p. 1243–1250, 1951.

 **Estudos recentes demonstram que o lipedema está associado a alterações inflamatórias, hormonais e vasculares do tecido adiposo, reforçando a importância de uma abordagem multidisciplinar e individualizada.**

Responsáveis Científicos: Associação Brasileira de Cirurgia Plástica Estética (BAPS), Felipe W. de Bacco, Luis Eduardo Barbosa e Nelson Fernandes.

Responsáveis editoriais: Ludymilla Paiva, Elielina Romualdo, Samara Avelar e Natan Tiengo.



3º BAPS LIPEDEMA Day

Cartilha de
Conscientização,
Diagnóstico e Tratamento
do Lipedema



BAPS

Associação Brasileira de
Cirurgia Plástica Estética