

Setor de Fisioterapia

(Exercícios Domiciliares)

9. Exercícios para PARALISIA FACIAL PERIFÉRICA

9.1 – Série 1

Exercícios de Mímica Facial

Orientações Gerais:

- 1- O paciente deverá realizar os exercícios de frente para um espelho;
- 2- Falar devagar o nome completo, as vogais "a-e-i-o-u" e contar de 1 a 10;
- 3- Alternar bico e sorriso fechados;
- 4- Alternar bico e sorriso abertos.

Cuidados:

- Se não conseguir fechar o olho do lado paralisado, coloque uma gase (tampão) ou use soro fisiológico para mantê-lo limpo e úmido. Inclusive quando for dormir. Consulte um oftalmologista.
- Ao falar, bloquear o lado não acometido, para manter a simetria da face.
- Procure sempre estimular o lado paralisado mesmo durante as refeições, use os dois lados para a mastigação.
- Use um canudinho, entre os lábios no centro da boca para ingerir líquidos.
- Intensifique a higiene bucal.
- Não faça os exercícios com muita força, nem com muita rapidez. É importante fazer de forma lenta para controlar os movimentos.

<p>Figura 1</p> 	<p>Esta posição inicial servirá para todos os exercícios abaixo.</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente, conforme figura 1.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Exercício 1 : Elevação das sobrancelhas</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1.</p>

<p>Figura 2</p> 	<p>Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá elevar as sobrancelhas, conforme figura 2. Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos, de forma lenta, relaxar a cada série.</p>
<p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 2 : Sorriso Fechado</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1. Execução: Partindo da posição inicial o paciente esboçará um sorriso sem mostrar os dentes, conforme figura 2. Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos, de forma lenta, relaxar a cada série.</p>
<p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 3 : Fechar os olhos</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1. Execução: Partindo da posição inicial o paciente fechará os olhos, conforme figura 2. Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos, de forma lenta, relaxar a cada série.</p>

<p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 5: Sorriso Aberto</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá esboçar um sorriso aberto mostrando os dentes, conforme figura 2.</p> <p>Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos, relaxar a cada série.</p>
<p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 6: Inflar as bochechas</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá inflar (encher) as bochechas de forma lenta e devagar, conforme figura 2.</p> <p>Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos. Relaxar a cada série.</p>
<p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 7: Franzir as sobrancelhas</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá aproximar (franzir) as sobrancelhas, conforme figura 2.</p> <p>Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos, relaxar a cada série.</p>

<p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 8: Fazer bico</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá contrair as bochechas e forçar o lábio para fora fazendo "bico" de forma lenta e devagar, conforme figura 2 ("soprar a vela").</p> <p>Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos, relaxar a cada série.</p>
<p>Figura 2</p> 	<p><input type="checkbox"/> Exercício 9 : Franzir o nariz</p> <p>Posição Inicial: Paciente sentado de frente para o espelho, conforme figura 1.</p> <p>Execução: Partindo da posição inicial o paciente deverá franzir o nariz ("cheiro ruim"), conforme figura 2.</p> <p>Repetições: Realizar 5 séries (vezes) mantendo por 5 segundos, relaxar a cada série.</p>
<p>Fonte: www.sarah.br (adaptado) www.hc.ufpr.br/arquivos/exercicios_paralisia_facial.pdf (adaptado)</p>	

