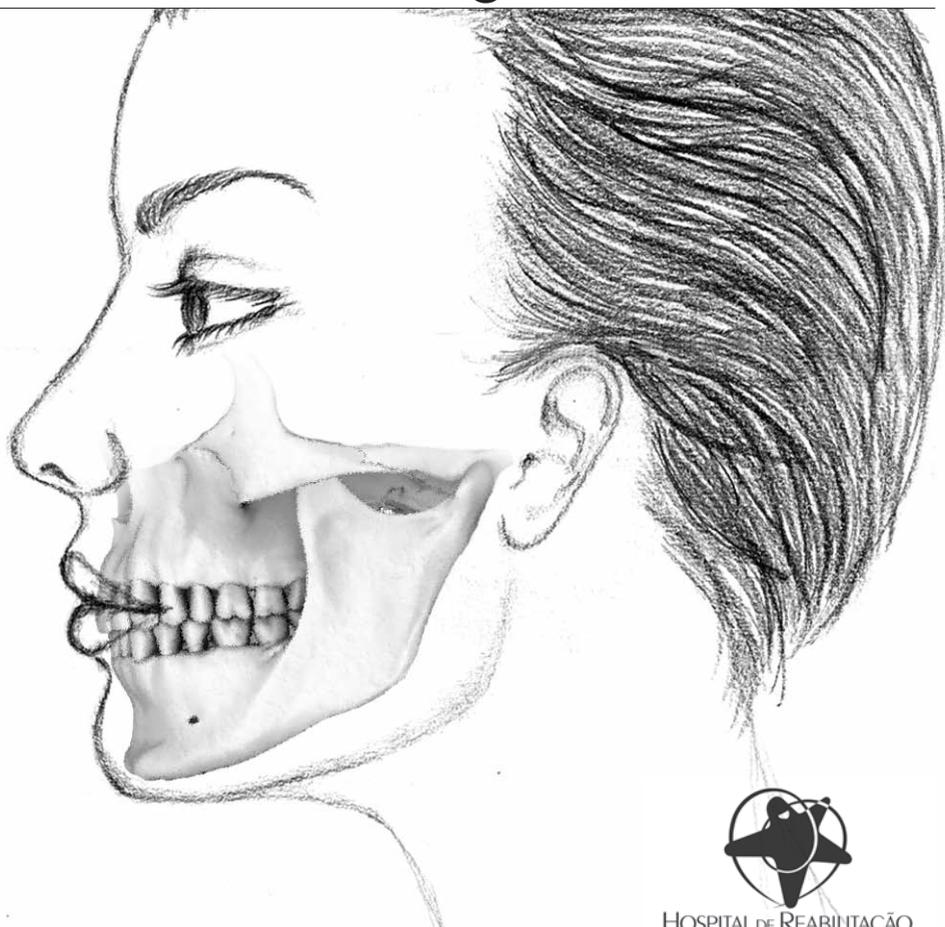


*Manual de*

*Terapia*

*Orofacial*



Arte e ilustração: Marisa Romagnoli



HOSPITAL DE REABILITAÇÃO  
DE ANOMALIAS CRANIOFACIAIS  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Nome: \_\_\_\_\_

---

Início: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## EXERCÍCIOS DE DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

**Duração:** 2 vezes ao dia

**Objetivo:** Redução do edema facial.

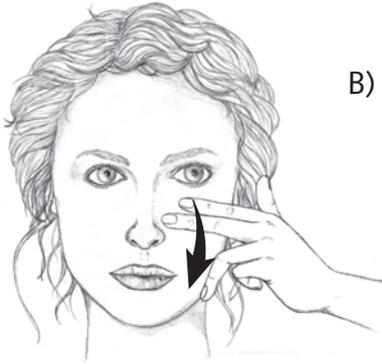
- Cuidados:**
1. Lavar as mãos e cortar as unhas antes de realizar as manobras.
  2. Posicionar-se em frente ao espelho.
  3. Utilizar vaselina sólida ou hidratante
  4. Realizar os movimentos de forma lenta e suave.

Fisioterapeuta: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

A) REALIZAR MOVIMENTOS CIRCULARES NA REGIÃO ABAIXO DA MANDÍBULA, NO SENTIDO DA ORELHA PARA O QUEIXO, POR 3 MINUTOS.





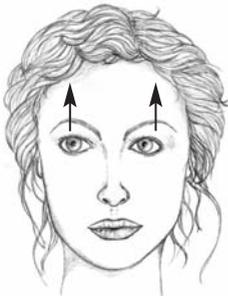
B) DESLIZAR OS DEDOS INDICADOR E MÉDIO DE CIMA PARA BAIXO, POR 10 MINUTOS EM CADA LADO DO ROSTO.

C) REPETIR OS MOVIMENTOS CIRCULARES NA REGIÃO ABAIXO DA MANDÍBULA, NO SENTIDO DA ORELHA PARA O QUEIXO, POR 3 MINUTOS.



## EXERCÍCIOS DE MÍMICA FACIAL

REALIZAR 10 REPETIÇÕES POR EXERCÍCIO, APÓS A DRENAGEM



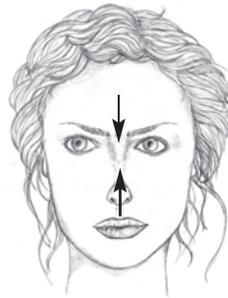
A) LEVANTAR AS SOBRANCELHAS



B) FRANZIR AS SOBRANCELHAS



C) FECHAR E ABRIR OS  
OLHOS



D) FRANZIR O NARIZ, COMO SE  
SENTISSE "CHEIRO RUIM"



E) MEXER OS LÁBIOS, FAZENDO "BICO" E "SORRINDO"

**Elaboração:** Seção de Fisioterapia HRAC-USP

**Ilustrações, arte e editoração:** Marisa Romagnolli (Comunicação HRAC-USP)

(Julho 2016)



HOSPITAL DE REABILITAÇÃO  
DE ANOMALIAS CRANIOFACIAIS  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Seção de Fisioterapia Centrinho-USP

Rua Sílvio Marchione, 3-20 • Vila Universitária • CEP: 17012-900 • Bauru-SP

Telefone: (14) 3235-8088 • Site: [www.centrinho.usp.br](http://www.centrinho.usp.br)