

EXERCÍCIOS FACIAIS



1



Levantar as
sobrancelhas

2



Franzir as
sobrancelhas

3



Franzir o nariz

4



Fechar os olhos com força

5



Aproximar e comprimir os lábios

6



Sorrir, mostrando os dentes

7



Sorrir com os lábios unidos

8



Soprar, enchendo a bochecha de ar

9



Protrusão do lábio inferior

**Inicie por uma massagem com
creme hidratante
nas mãos e rosto**

**Repetir 10 vezes
Séries de 3**

Alguma dúvida não hesite em contatar o seu centro

 966 319 560

 [enfermagemreuma@ulscoimbra.min-saúde.pt](mailto:enfermagemreuma@ulscoimbra.min-saude.pt)