

B I O
R I T M O
A C A D E M I A



Especializada em ginástica facial, previne e combate o envelhecimento naturalmente. Fono, especializada em motricidade oral, Dermato-funcional e mestrado em saúde

[moda e estilo](#) | [beleza e bem estar](#) | [comportamento](#) | [cultura](#) | [vitrine](#) | [colunistas](#) | [contato](#)

busca

 ok

[cadastre-se](#)

Valesca Resende |



caras e bocas

caras e bocas

A preocupação da maioria das mulheres que chegam aos 30 anos está cada dia mais voltada ao envelhecimento facial, idade em que geralmente a pele apresenta perda de colágeno e elastina, o que facilita a flacidez e o surgimento de rugas.

Inauguro essa coluna pra falar sobre isso e dar dicas de como evitar as tão temidas rugas.

Os músculos faciais podem recuperar o tono anterior por meio de exercícios específicos, desde que sejam trabalhados de uma forma preventiva ou quando os sinais de flacidez se iniciam. Exercitar os músculos, em diversos tipos de exercícios de contração muscular – as chamadas “**caras e bocas**” significa a possibilidade de levantar a expressão facial, atenuar os sinais de envelhecimento, prevenir a flacidez e manter uma boa saúde muscular. A face responde ao treinamento muscular assim como o corpo, então porque não exercitá-la?

Para evitar alterações acentuadas na face, é importante:

- Durante a aplicação de qualquer cosmético utilizar sempre movimentos ascendentes;
- Evitar dormir de um lado só;
- Evitar movimento facial exagerado durante a mastigação, a deglutição e a fala;
- Manter mastigação bilateral;
- Evitar apoiar a face com as mãos por longo período de tempo;
- Fazer uso de óculos de sol no dia-a-dia;
- Ao lavar o rosto evitar fricção do mesmo com a toalha;
- Não se expor ao sol.

Em gestantes, os efeitos são imediatos. Edemas (inchaço) em pontos notáveis da face, como nariz, lábios, bochechas e ao redor dos olhos, típicos do período de gravidez, são diminuídos sensivelmente.

A técnica também é aplicável em pacientes que sofreram alterações na musculatura facial como paralisia facial. Neste caso, a ginástica ameniza as suas seqüelas estimulando a musculatura e possibilitando movimentos que antes estavam ausentes.

Pratique a ginástica facial! É uma excelente opção para melhorar a aparência da pele sem precisar recorrer a tratamentos dolorosos e caros.

Até a próxima,

Valesca Resende

Há 6 anos no mercado, Valesca Resende é formada em Fonoaudiologia pela Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS) – MG, com especialização em Motricidade Oral, Alterações Sensorio-Motoras, aperfeiçoamento em Dermato-Funcional e mestrado em Saúde.

envie para um amigo

[Anuncie](#) © 2006 Moda Mundi. Todos os direitos reservados.

design by: 