

# FONOAUDIOLOGIA E ESTÉTICA: UNIDAS A FAVOR DA BELEZA FACIAL\*

## *SPEECH LANGUAGE PATHOLOGY AND ESTHETICS: TOGETHER FOR THE FACIAL BEAUTY*

**Andréa Pires Takacs<sup>1</sup>**  
**Virgínia Valdrighi<sup>2</sup>**  
**Vicente José Assencio-Ferreira<sup>3</sup>**

### RESUMO

**Objetivo:** analisar a eficiência dos exercícios isométricos visando diminuir flacidez muscular, rugas e marcas de expressão. **Métodos:** foi proposto para oito voluntários entre 31 e 66 anos, que não recebiam tratamento fonoaudiológico ou estético que realizassem seis exercícios isométricos para a musculatura da mímica facial, uma vez ao dia, por três meses, sendo fotografados antes e após o tratamento. Após o tratamento os voluntários responderam a um questionário indicando a realização dos exercícios propostos e se ocorreram melhoras na face. Foi solicitado a onze indivíduos que desconheciam o trabalho para que ordenassem as fotos tiradas antes e depois do tratamento. **Resultados:** observaram-se sinais de melhora na maioria. Os acertos na ordenação das fotos mostraram que todos os sujeitos apresentaram mudanças na face. **Conclusão:** a realização sistemática dos exercícios isométricos favoreceu a diminuição das rugas, marcas de expressão e flacidez facial, com variação do grau e localização da melhora.

**Descritores:** face; rejuvenescimento; músculos faciais; estética; exercício; hipotonia muscular.

### ■ INTRODUÇÃO

A face é a parte do corpo que mantém um relacionamento mais direto com o mundo. É principalmente através das expressões que o ser humano externa sentimentos e emoções como: preocupação, raiva, alegria, dor, angústia.<sup>(1)</sup>

A face atrai a nossa atenção desde que somos bebês e continua a nos fascinar por toda a vida. Quando nosso olhar é atraído por um rosto, o que nos chama a atenção? O que nos faz considerar aquela face harmoniosa, estética, bela? Utilizamos inconscientemente alguns critérios para considerá-la assim.

Um dos critérios estéticos fundamentais é o que divide a face em três segmentos iguais: da implantação dos cabelos ao nível das sobrancelhas; delas até a base do nariz e da base do nariz à base da mandíbula. O espaço entre os dois ângulos mediais dos olhos deve ser igual à largura de cada fenda palpebral e à largura da base do nariz. A altura do nariz deve ser igual ao comprimento da rima da boca.

Porém, não há face absolutamente simétrica, mas sim o que consideramos uma assimetria normal, onde as metades direita e esquerda são ligeiramente diferentes. Os pintores dizem que essa variação é necessária para dar vida às suas obras, e que uma face perfeita é monótona e inexpressiva, como as imagens em cera nos museus.

Por ser a face tão valorizada como o segmento do corpo mais representativo da pessoa, é natural que nela se concentrem esforços de promoção e conservação de sua estética e beleza.<sup>(2)</sup>

\*Trabalho realizado no CEFAC – Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica.

<sup>1</sup>Especialização em Motricidade Oral pelo Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica (CEFAC). Fonoaudióloga formada pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

<sup>2</sup>Especialização em Motricidade Oral pelo Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica (CEFAC). Fonoaudióloga formada pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP).

<sup>3</sup>Doutor em Medicina (Neurologia) pela Universidade de São Paulo (USP).

Na sociedade moderna, a busca por uma boa aparência, por uma imagem jovem, bela e desejada vem se generalizando e se tornando necessária tanto para o relacionamento profissional como apenas pelo benefício estético.<sup>(3-4)</sup> Assim, as alterações provocadas pelo envelhecimento trazem cada vez mais preocupações, fazendo muitos indivíduos reagirem com profundo sentimento de dor, medo e ansiedade, podendo levar inclusive à depressão.<sup>(2)</sup>

Envelhecer é um processo natural que ocorre desde que nascemos. A respeito desse processo, a ciência só descobriu com certeza que ele é universal, progressivo, irreversível e que, quando muito, pode ser apenas retardado. Fisiologicamente, ocorre um decréscimo da função dos órgãos e tecidos e da capacidade de resposta aos estresses ambientais, apresentando intensidades variáveis, dependendo da estrutura anatômica em questão.<sup>(1,5-7)</sup>

O início do processo de envelhecimento varia de acordo com diversos fatores: hormonais, nutricionais, vasculares, predisposição genética e à maior ou menor ação de fatores agressivos como a contínua exposição ao sol, ao calor ou ao frio.<sup>(4,5,7)</sup> Em torno dos 40 anos torna-se mais visível, estando diretamente relacionado com a qualidade de vida a que o organismo se submeteu.<sup>(1)</sup>

A menor velocidade na troca e oxigenação dos tecidos provoca a desidratação da pele e a irrigação sanguínea deficiente. A pele perde então o brilho e a tonalidade, a elasticidade diminui devido à redução do número de fibras elásticas e de outros componentes do tecido conjuntivo. Os músculos cedem, a pele fica frouxa, surgem rugas, pregas, flacidez, manchas e alterações na pigmentação, provocando o agravamento dos sulcos e pregas naturais das regiões comprometidas. Essa degeneração costuma ocorrer, de preferência, sobre as regiões que se acham mais expostas aos fatores agressivos, como a face, pescoço, dorso das mãos e antebraços.<sup>(5-6)</sup>

Com o avançar da idade e a perda progressiva da elasticidade da pele, os sulcos transitórios ocasionados pela contração dos músculos da mímica facial gravam-se definitivamente na face. Os músculos faciais que mais se contraíram durante a vida poderão estampar na velhice faces joviais, tristes ou outros traços que revelam como foi a vida do indivíduo. Esses músculos situam-se logo abaixo da pele, formando uma camada quase que única. Não possuem fáscia e se inserem diretamente na pele. A contração deles movimentam a área da pele à qual estão fixados, formando depressões em forma de linhas perpendiculares à direção das fibras dos músculos, que com o tempo se transformam em pregas ou rugas. É a condição do tônus destes músculos faciais que determinará se a pele do rosto irá aparentar firmeza ou flacidez.<sup>(2,8)</sup>

O trabalho de estética facial tem sido abordado há muito tempo por profissionais como: fisioterapeutas, esteticis-

tas, ortodontistas e cirurgiões plásticos, com bons resultados. Temos visto que atualmente, alguns fonoaudiólogos têm se preocupado em estudar e iniciar uma atuação também nesta área.<sup>(3,9-10)</sup>

O fonoaudiólogo sempre executou o tratamento na área de Motricidade Oral, motivado por patologias como: deglutição atípica, assimetria facial, paralisia facial, entre outras. Porém, na nossa atuação clínica, nunca nos preocupamos em iniciar um tratamento apenas pela questão estética. E por que não?

Sempre houve preocupação com as estruturas através de seu funcionamento. Funções alteradas podem modificar a forma das estruturas. O trabalho com as funções do Sistema Estomatognático pode ajudar a melhorar a forma e, conseqüentemente, a estética facial.

Acredita-se que o aparecimento das rugas pode estar relacionado às alterações miofuncionais, levando muitas vezes a disfunções no Sistema Estomatognático. Assim sendo, seria primordial o trabalho fonoaudiológico.<sup>(3)</sup>

As técnicas de trabalho empregadas nos manuais e livros de ginástica e estética facial e exercícios de motricidade oral utilizam-se em grande parte dos exercícios isométricos voltados para a musculatura da mímica facial, a fim de melhorar a circulação sanguínea, fortalecer os músculos diminuindo a flacidez e as marcas de expressão, permitindo uma aparência rejuvenescida ao rosto.<sup>(8,11-13)</sup>

Pensando no emprego dos exercícios isométricos, será que as técnicas usadas pelos fonoaudiólogos no trabalho de motricidade oral podem ter um bom resultado na estética da face? Buscando o equilíbrio dos músculos da expressão facial, não conseguiremos um bom efeito estético?

O objetivo deste trabalho é analisar, subjetivamente, a eficiência dos exercícios isométricos na musculatura da mímica facial, quando usados em favor da estética facial para a diminuição da flacidez muscular, rugas e marcas de expressão.

## ■ MÉTODOS

Participaram desse estudo oito voluntários, sendo seis do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idades entre 31 e 66 anos, durante o período de setembro a dezembro de 2001.

Os indivíduos selecionados não recebiam qualquer tipo de atendimento fonoaudiológico ou voltado à estética facial e apresentavam as seguintes queixas quanto à flacidez, rugas e marcas de expressão na musculatura facial: rugas transversais na testa, rugas ao redor dos olhos, sulco nasolabial muito acentuado, bochechas flácidas, lábios finos. Havia variação do grau e localização das queixas em cada indivíduo.

Todos foram esclarecidos quanto aos objetivos e protocolos do estudo, consentindo livre e espontaneamente sua participação.

Inicialmente, todos passaram por uma avaliação subjetiva simples da musculatura facial através de observação, palpação e resistência à tração, constatando-se graus variados de flacidez, rugas e marcas de expressão. Os indivíduos não foram avaliados quanto ao modo respiratório, oclusão dentária e funções de mastigação e deglutição, uma vez que não se tratava da área de interesse desse estudo.

Foi selecionada uma série de seis exercícios isométricos propostos em livros de ginástica facial e exercícios miofuncionais, que trabalhassem vários músculos da expressão facial, nos três terços da face.

Os exercícios foram ensinados e passados por escrito aos voluntários que, após assimilação, passaram a realizá-los em suas casas, sem interferência dos pesquisadores. Os indivíduos foram orientados a procurar os pesquisadores caso sentissem qualquer sensação de dor ou desconforto, suspendendo os exercícios.

Foi proposto que realizassem toda a série de exercícios diariamente, uma vez ao dia, durante três meses. Todos os indivíduos foram fotografados antes de iniciar o tratamento e após três meses de exercícios, utilizando-se as máquinas fotográficas Yashica Fx-D quartz, Nikon Nuvis E10, flash Yashica CS-201, tripé Viola VCM-3 e filmes Kodak Advantix 200 e Kodak Gold 100, mantendo-se uma distância de um metro e vinte centímetros dos sujeitos (Figs. 1 a 4).

Ao final do tratamento, os sujeitos responderam a um questionário de perguntas abertas, a fim de constatar dados como: dificuldades de adesão ao tratamento e observação de mudanças na musculatura facial.



**Fig. 2.** Sujeito 4 – Depois.

Os pares de fotos foram submetidos à observação de 11 indivíduos que não conheciam o objetivo do estudo, sendo-lhes solicitado que ordenassem as fotos de acordo com os seguintes critérios: Quais as fotos onde as pessoas parecem mais velhas? Quais as fotos onde as pessoas parecem mais jovens?

Os exercícios recomendados, foram os seguintes:

1. Elevar as sobrancelhas enrugando a testa por sete segundos.
2. Aproximar as sobrancelhas por sete segundos.
3. Fechar os olhos com força por sete segundos.



**Fig. 1.** Sujeito 4 – Antes.



**Fig. 3.** Sujeito 5 – Antes.



Fig. 4. Sujeito 5 – Depois.

4. Protruir os lábios por sete segundos.
5. Lateralizar as comissuras com abertura da rima labial por sete segundos.
6. Contração de bochechas direita e esquerda com resistência, por sete segundos.

**Ética:** esta pesquisa foi avaliada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica (CEFAC), que considerou como necessário o consentimento pós-informado.

## ■ RESULTADOS

A maior parte dos indivíduos (7 em 8) realizou os exercícios com grande frequência, mas apenas um com a frequência exigida (Tabela 1).

Todos os indivíduos consideraram fácil aderir à proposta de tratamento, devido ao pouco tempo exigido por dia.

Três relataram sensação de bem-estar e cinco relaxamento após a realização dos exercícios, o que facilitou a adesão ao tratamento (Tabela 1).

Quatro sujeitos observaram melhoras em si, relatando diferenças nas bochechas e sulco nasolabial, diminuição das rugas transversais na testa e diminuição da flacidez facial. Os outros quatro não observaram sinais de melhora (Tabela 1).

Sete indivíduos relataram que foram observadas diferenças variadas por terceiros, como: rosto mais tranqüilo, expressão mais serena, pele mais viçosa e brilhante, lábios mais definidos e diminuição do sulco nasolabial, e apenas um não ouviu qualquer comentário de outras pessoas, a respeito de mudanças na sua face (Tabela 1).

**Tabela 1.** Resultados da frequência e adesão à realização dos exercícios e da observação de sinais de melhora em si e por terceiros

<i>Característica avaliada</i>	<i>Número</i>	<i>Porcentagem</i>
<b>Frequência na realização dos exercícios</b>		
Esquecimento eventual	5	62,5%
Sistemática após 2 semanas	2	25%
Com a frequência exigida	1	12,5%
<b>Dificuldade de adesão ao tratamento</b>		
Sim	0	0%
Não	8	100%
<b>Sensações relatadas após os exercícios</b>		
Bem-estar	3	37,5%
Relaxamento	5	62,5%
<b>Observação de melhora em si</b>		
Diminuição do sulco nasolabial	1	12,5%
Face menos flácida	2	25%
Diminuição das rugas	1	12,5%
Nenhuma diferença	4	50%
<b>Observação de melhora por terceiros</b>		
Foram observadas melhoras	7	87,5%
Não foram observadas melhoras	1	12,5%

De acordo com a observação e ordenação das fotos pelos 11 observadores, todos os indivíduos apresentaram alguma mudança na face, variando a porcentagem de acertos na ordenação entre 45,4% e 100% (Tabela 2).

## ■ DISCUSSÃO

Os exercícios isométricos favoreceram a diminuição das rugas, marcas de expressão e flacidez facial na maior parte dos sujeitos, sendo que as regiões da face que apa-

**Tabela 2.** Quantidade de acertos na ordenação das fotos, de acordo com 11 observadores

	<i>Nº de observadores</i>	<i>%</i>
Sujeito 1 (fem., 31 anos)	7	63,6%
Sujeito 2 (fem., 32 anos)	11	100%
Sujeito 3 (masc., 34 anos)	9	81,8%
Sujeito 4 (fem., 53 anos)	11	100%
Sujeito 5 (fem., 56 anos)	11	100%
Sujeito 6 (fem., 57 anos)	8	72,7%
Sujeito 7 (fem., 58 anos)	9	81,8%
Sujeito 8 (masc., 66 anos)	5	45,4%

rentemente obtiveram melhores resultados, segundo a observação das fotos por terceiros, foram: diminuição do sulco nasolabial em sete indivíduos; diminuição das olheiras em cinco indivíduos; diminuição da flacidez das bochechas em quatro indivíduos; diminuição das rugas transversais na testa em três indivíduos; diminuição das rugas ao redor dos olhos em três indivíduos; face descansada, relaxada e serena em três indivíduos; lábios mais definidos e mudança em sua postura em um indivíduo.

Estes dados estão de acordo com outro estudo,<sup>(9)</sup> onde se observaram alívio e suavidade da região que contorna a boca, nova forma de repousar a boca, eliminação e/ou suavização das marcas de expressão, dando ao rosto um aspecto mais harmonioso e uma expressão mais suave.

Outro resultado clínico<sup>(14)</sup> revela que em seus pacientes notaram-se a boca e a testa mais firmes, os lábios mais

grossos, a expressão mais tênue, a fisionomia descansada, a pele brilhante e viçosa, o “levantamento” das linhas dos lábios, dos olhos, das sobrancelhas e bochechas. Na prática, um rosto mais jovem.

## ■ CONCLUSÃO

Os indivíduos consideraram fácil aderir ao tratamento, realizando-o com frequência e relatando sensações de bem-estar e relaxamento. Melhoras na musculatura facial foram observadas por si e por terceiros.

Os resultados obtidos nas comparações das fotos antes e após três meses de tratamento permitiram concluir que a realização sistemática dos exercícios isométricos durante três meses favoreceu a diminuição das rugas, marcas de expressão e flacidez facial em todos os indivíduos, com variação do grau e localização da melhora.

### ABSTRACT

**Purpose:** analyze the efficacy of isometric exercises searching for decrease muscle flatness, wrinkles and facial expression signs. **Methods:** it was proposed to eight volunteers between 31 and 66 years old, that haven't even received esthetic or speech therapy, to do 6 isometric exercises, daily, during three months. It was taken pictures before and after the treatment. After the treatment the volunteers answered a questionnaire about commitment to the treatment and better conditions of the face. It was asked to eleven people that did not know the research to organize the photos taken before and after the treatment. **Results:** it have been observed signs of better conditions in the most of the cases. The right organization of the photos demonstrated that all the volunteers have got changes in their faces. **Conclusion:** the correct realization of the isometric exercises make easier the decrease of wrinkles, facial signs and flatness, with variation grade and localization of the better condition.

**Keywords:** face; rejuvenation; facial muscles; esthetics; exercise; muscle hypotonia.

## ■ REFERÊNCIAS

1. Silva RAA. Fisioterapia estética no rejuvenescimento facial [monografia]. São Paulo: Universidade Bandeirantes (UNIBAN); 1996.
2. Madeira MC. Anatomia da face: bases anátomo-funcionais para a prática odontológica. 3. ed. São Paulo: Sarvier; 2001.
3. Ulson SMA. Estética facial: possibilidades da intervenção fonoaudiológica no diagnóstico e tratamento das rugas de expressão [monografia]. São Paulo: Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica (CEFAC); 2000.
4. Martinelli B. Dermatologia estética da face e sua relação com a cosmetologia. J Bras Med 1982;2:85-99.
5. Grandes Temas da Medicina: o envelhecimento dos tecidos. In: Manual ilustrado de anatomia, doenças e tratamentos. São Paulo: Nova Cultural; 1986.
6. Guirro E, Guirro R. Envelhecimento. In: Guirro E, Guirro R. Fisioterapia em estética: fundamentos, recursos e patologias. 2ª ed. São Paulo: Manole; 1996. p. 169-71.
7. Caldeira AML, Nieves AP, Malehombo JP, Carvalho WA. Tratamento das estruturas músculo-aponeuróticas na cirurgia do rejuvenescimento facial. Rev Bras Cir 1989;79:33-43.
8. Craig M. A ginástica facial de Miss Craig. São Paulo: Artenova; 1981.
9. Franco MZ. Fonoaudiologia e estética. Informativo do Conselho Regional de Fonoaudiologia: 2ª região. São Paulo: Conselho Regional de Fonoaudiologia; nov/dez 2000. p. 15.
10. Silva VLM. Ginástica facial isométrica proprioceptiva. Informativo do Conselho Regional de Fonoaudiologia: 2ª região. São Paulo: Conselho Regional de Fonoaudiologia; nov/dez 2000. p. 16.

11. Petkova M. Ginástica facial isométrica: mantenha a juventude de seu rosto. 2. ed. São Paulo: Ágora; 1989.
12. Petkova M. Trilogia da beleza: guia prático para saúde, beleza e alimentação. São Paulo: Ágora; 1989.
13. Bacha SMC, Camargo AAFP, Ennes J, Ribeiro JML, Volpe MRFT. Exercícios de motricidade orofacial: anatomia e fisiologia. Carapicuíba: Pró-Fono; 1998.
14. Jorge MP. Quanto mais careta, melhor. Rev Folha 2000:30-1.

Recebido para publicação em: 15/02/2002

Aceito em: 12/04/2002

Endereço para correspondência

Nome: Andrea Pires Takacs

Endereço: Rua Lucerna, 297 – CEP: 02348-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 6204-0526