



A
Guia Gráfico
Pele

CONHECENDO NOSSA PELE

Audio #0

Nossa pele não é apenas o maior órgão do corpo, mas também atua como uma barreira protetora contra infecções.

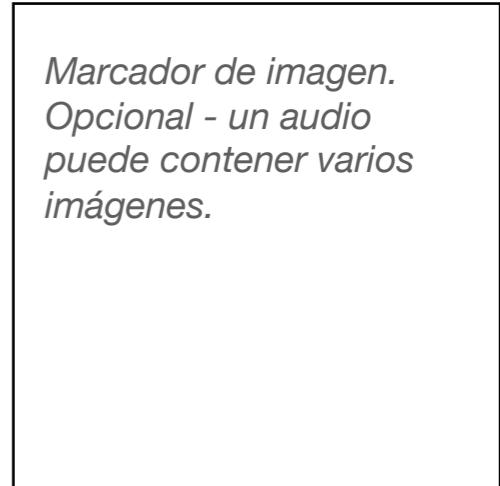
O estado e a aparência de nossa pele são fundamentais para nossa saúde e bem-estar. A pele saudável protege nosso corpo de bactérias e vírus, regula a temperatura e tem uma aparência, uma sensação suave, calma, bem hidratada e até mesmo com uma boa coloração.

Os bons cuidados com a pele e a escolha de um estilo de vida saudável podem ajudar a retardar o envelhecimento natural e prevenir vários problemas de saúde em geral.

Imagen #0



Imagen #00



Texto de interação

*Agora se você deseja saber um pouco mais sobre a NOSSA PELE, clique no botão verde.
Se prefere conhecer mais sobre as LESÕES DA PELE clique no botão azul.*

O QUE É A NOSSA PELE



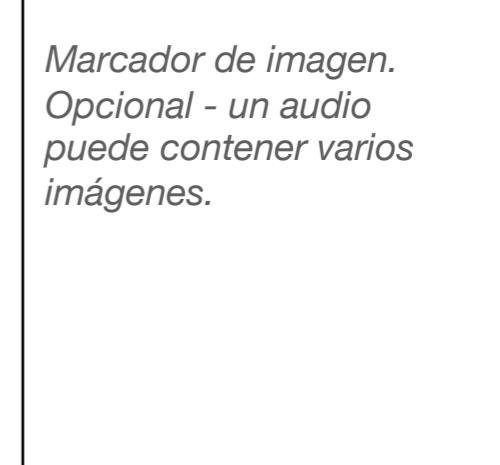
Audio #1

LESÕES NA PELE

Audio # 34



Imagen #000



Audio #1 (O QUE É A PELE)

Transcrição do audio

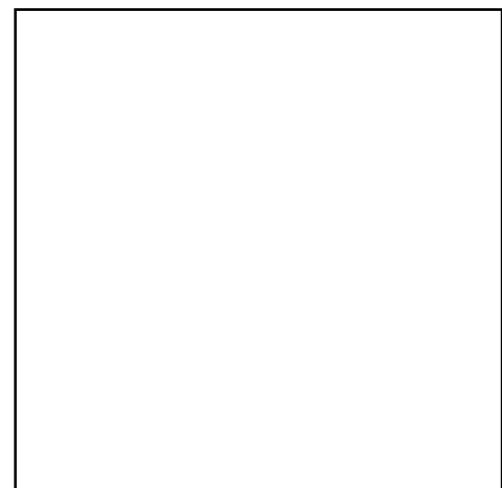
Você sabia que a pele é vital para nossa saúde e bem-estar? Ela atua como a primeira linha de defesa do corpo contra bactérias e vírus. Uma pele saudável mantém o equilíbrio de líquidos e ajuda a regular a temperatura corporal.

Ela é o maior órgão do corpo humano, que cobre um espaço de quase 2m² e representa quase 1/6 do nosso peso corporal. Funciona como uma barreira e ligação entre o nosso interior e o exterior que nos rodeia.

Imagen #1



Imagen #2



Texto de interação

Você pode continuar a aprender mais sobre a ESTRUTURA DA PELE clicando no botão verde. Se preferir, clique no botão azul e saiba mais sobre FATORES QUE ALTERAM A PELE

ESTRUTURA DA PELE



Audio #2

FATORES QUE ALTERAM A PELE



Audio #7

*Marcador de imagen.
Opcional - un audio
puede contener varios
imágenes.*

Audio #2 (Estrutura da pele)

Transcrição do áudio

A pele é um órgão que muda constantemente, e é composta de três camadas principais: epiderme, derme e hipoderme, cada uma delas composta por várias subcamadas

A pele é composta por outro grupo de estruturas que se chamam anexos. Dentro deles encontramos as glândulas que produzem gordura e as glândulas que produzem suor, e pequenos buraquinhos onde se escondem os pelos que se chamam folículos.

Estas estruturas ajudam no bom funcionamento da pele. Vamos falar um pouco melhor sobre cada uma delas.

Imagen #3

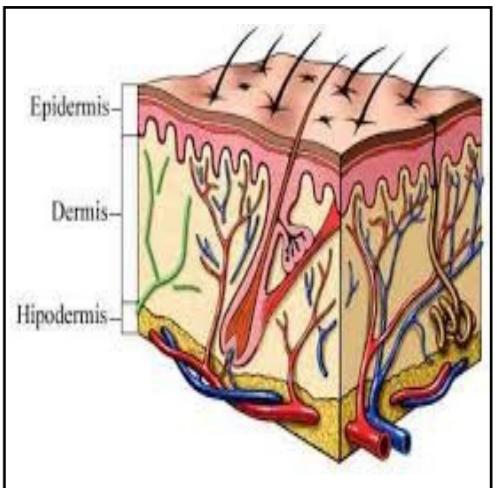
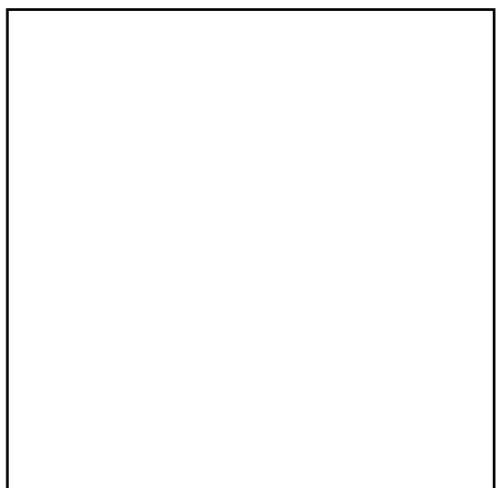


Imagen #4



Texto de interação

Para continuar o passeio, clique no botão verde e você aprenderá um pouco mais sobre as camadas da pele, neste caso sobre A EPIDERME. Se preferir, clique no botão azul e você terá informações sobre os ANEXOS DA PELE, cabelos e unhas

EPIDERME



Audio #3

ANEXOS DA PELE



Audio #7

Audio #3 (Epiderme)

Transcrição do audio

A epiderme é a camada externa da pele e funciona como a barreira mais importante do corpo contra o ambiente externo. Nos protege contra substâncias tóxicas, bactérias e perda de líquidos.

Consiste em 5 subcamadas de células chamadas queratinócitos. Essas células, que são produzidas na camada mais interna, sobem em direção à superfície da pele. Ao fazer isso, eles amadurecem e passam por uma série de mudanças. Este processo é conhecido como queratinização.

Na maioria das partes do corpo, a epiderme tem apenas cerca de 0,1 mm de espessura, embora seja consideravelmente mais fina na pele ao redor dos olhos e mais grossa nas solas dos pés

Imagen #5

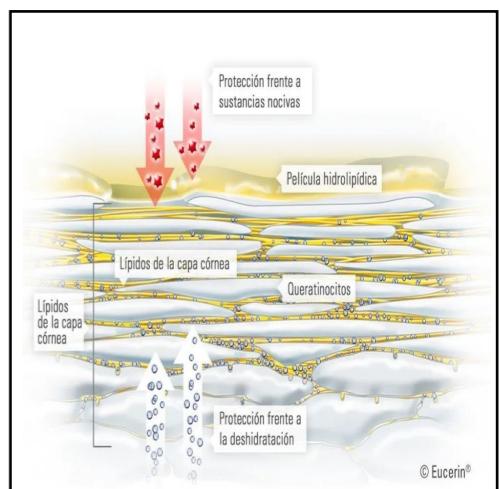
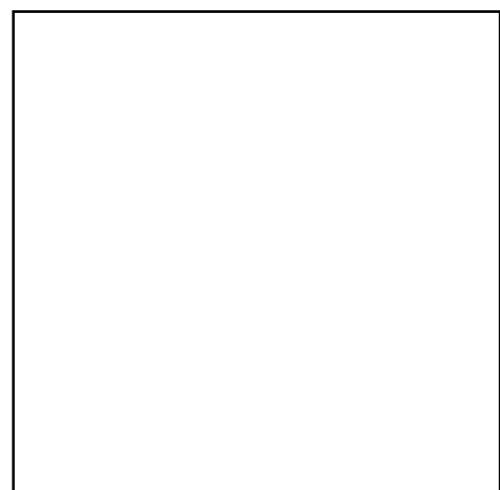


Imagen #6



Texto de interação

Clique no botão verde para continuar aprendendo sobre a pele, trataremos agora sobre A EPIDERME. Se preferir, volte ao início clicando no botão azul QUAL É A NOSSA PELE. Lá você pode ir para a seção sobre LESÕES NA PELE

DERME



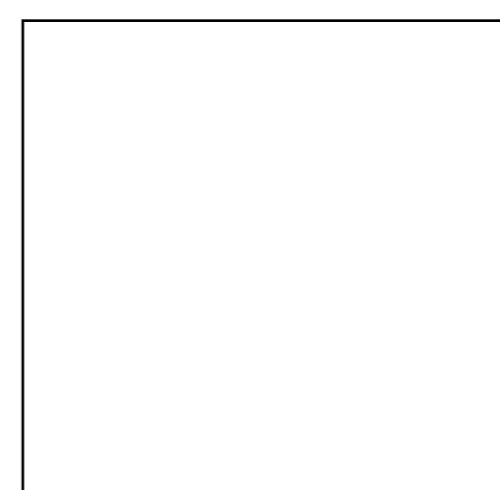
Audio #4

QUAL É A NOSSA PELE

Regresa al inicio



Imagen #7



Audio #4 (Derme)

Imagen #8

Transcrição de audio

A derme é a camada intermediária da pele, grossa, elástica, mas firme, composta por 2 subcamadas: A camada inferior ou camada reticular: área grossa e profunda, e a camada superior ou camada papilar

Sua textura grossa e firme ajuda a amortecer os golpes externos. A pele tem uma estruturas delicadas que chamam fibroblastos e mastócitos, eles fazem o papel de juntar os tecidos quando ocorre algum ferimento, ajudando a se curarem.

Nossa pele tem uma proteína muito importante, uma delas é o colágeno que faz a nossa pele durar mais tempo. Já a elastina, deixa a nossa pele mais elástica e flexível

Imagen #9

Texto de interação

Para continuar percorrendo a estrutura da pele, clique no botão verde e você conhecerá a HIPODERME. Se você tem interesse em saber a IMPORTÂNCIA DA PELE, clique no botão azul.

Imagen #10

HIPODERME



Audio #6

IMPORTÂNCIA DA PELE



Audio # 5



Audio #5 (Importancia Da Derme)

Imagen #11

Transcrição do audio

A derme, é a segunda camada da nossa pele e desempenha um papel chave na proteção do nosso corpo. Tem a função de nutrir as camadas que tem contato com o ambiente.

É rica em vasos sanguíneos que nutrem a epiderme enquanto elimina os resíduos. A derme protege o corpo com seu amortecimento, sua capacidade de nutrir e eliminar resíduos, bem como sua capacidade de suar

Devemos lembrar que o colágeno e a elastina, são importantes componentes da pele. Dando a ela força e flexibilidade que são fundamentais para uma pele saudável e com aparência jovem.

Imagen #12



Texto de interação

Se você quiser conhecer outra camada da pele, clique no botão verde e você chegará ao HIPODERME. Se você clicar no botão azul, poderá aprender algo sobre LESÕES NA PELE

HIPODERME



Audio #6

LESÕES NA PELE



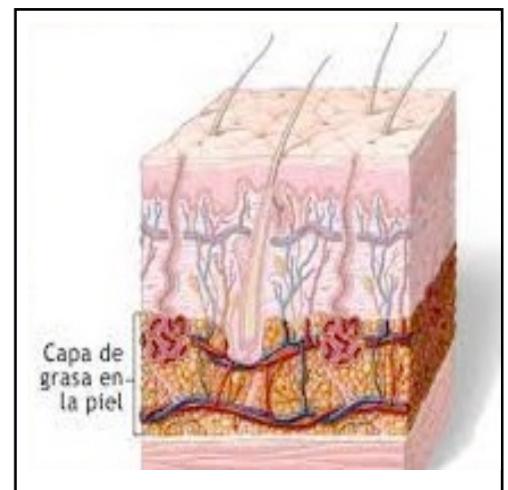
Audio # 34

Audio #6 (Hipoderme)

Imagen #13

Transcrição de audio

A camada mais interna da pele é a hipoderme, ela armazena energia enquanto serve como uma almofadinha e isolante do corpo. Ela é a base da epiderme e derme. É constituída principalmente por células chamadas adipócitos, responsáveis pela produção e armazenamento de gorduras. Esta camada é importante porque é um ótimo isolante de temperatura e amortece golpes



Texto de interação

Se preferir, volte ao início clicando no botão verde, e vá para **QUAL É A NOSSA PELE**. Lá você poderá aprender mais sobre outro tópico importante como **OS FATORES QUE ALTERAM A PELE**. Se preferir, clique no botão azul para saber mais sobre **LESÕES NA PELE**

QUAL É A NOSSA PELE



Regresa al inicio

LESÕES NA PELE

Audio # 34

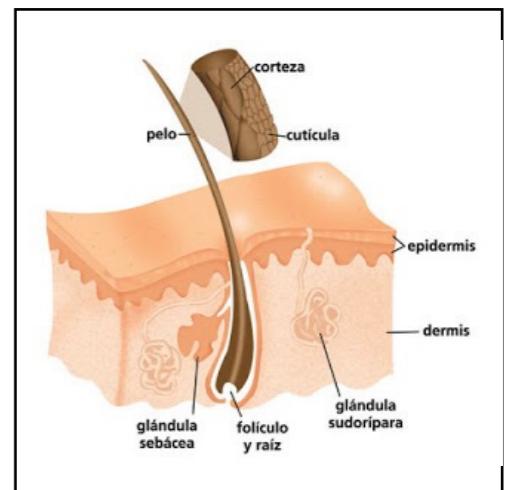


Audio #7 (Anexos da pele)

Transcrição do audio

Também podemos chamá-los de ANEXOS CUTÂNEOS, são estruturas dependentes da pele. São formados pelos cabelos, unhas e cada um tem suas características e funções próprias.

Imagen #14



Texto de interação

Se você tiver interesse, pode aprender um pouco mais sobre essas estruturas ou continuar aprendendo sobre os fatores que podem alterar nossa pele. Para saber mais sobre os CABELOS, clique no botão verde. Se preferir, clicando no botão azul, você poderá aprender um pouco mais sobre os FATORES QUE ALTERAM A PELE

OS CABELOS



Audio #8

FATORES QUE ALTERAM A PELE



Audio # 10

Audio #8 (Os cabelos)

Imagen #15

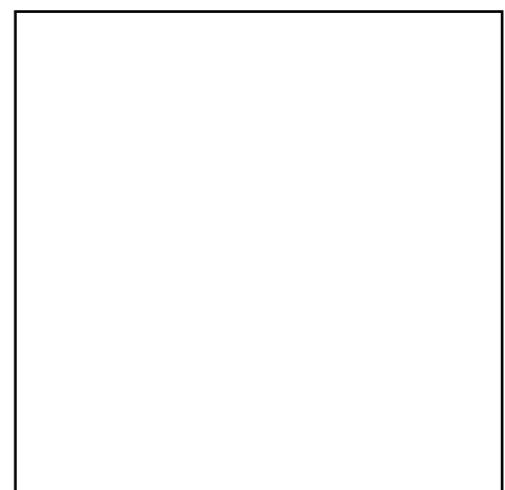
Transcrição do audio

Os cabelos são estruturas filamentosas (*Fina e longa*) formadas por células cheias de queratina e unidas de forma muito firme. Assim como são essenciais para a vida de um grande número de animais, na espécie humana seu valor biológico diminuiu, embora cumpram uma função protetora e sensorial, os cabelos, se destacam, por sua importância cosmética



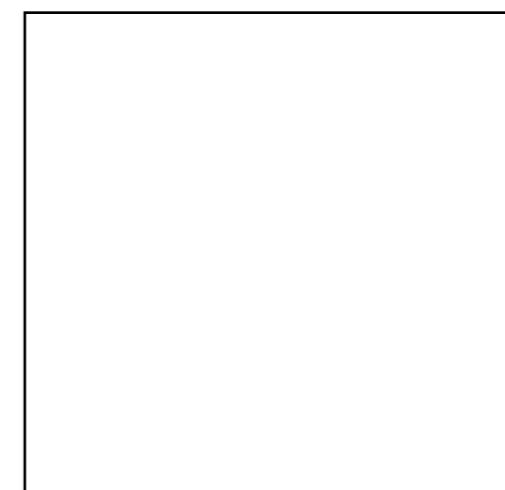
Todo cabelo tem duas partes: o folículo piloso e o próprio cabelo. Seu crescimento é cíclico. Os folículos capilares também apresentam atividade cíclica, alternando períodos de crescimento com períodos de repouso. Cada folículo capilar é submetido a ciclos repetidos de repouso e crescimento ativo. A duração das fases varia com a idade e região do corpo

Imagen #16



Texto de interação

SE você estiver interessado, pode aprender um pouco mais sobre essas estruturas. Para saber mais sobre UNHAS, clique no botão verde. Se preferir, clique no botão azul, você poderá aprender um pouco mais sobre os FATORES QUE ALTERAM A PELE



AS UNHAS



Audio #9



FATORES QUE ALTERAM A PELE

Audio # 10



Audio #9 (As unhas)

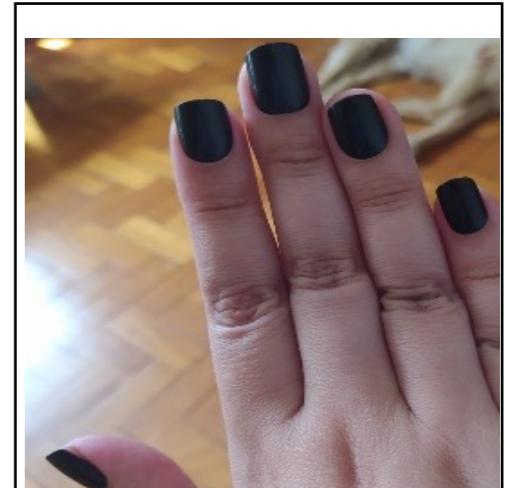
Imagen #17

Transcrição do audio

As unhas são parte viva do nosso corpo, são formadas por queratina, por isso elas são resistentes. Se encontram nas pontas dos dedos das mãos e dos pés e apresentam um crescimento médio de 0,1 cm por dia, sendo o crescimento das unhas das mãos, mais rápido que o dos pés.

As unhas protegem a pele sensível que tem embaixo delas, servindo também para tirar e raspar coisas. A unha, juntamente com o tecido entorno e as pontas dos dedos, formam um grupo funcional, como um órgão do tato e um órgão que completa a função de agarrar as coisas. A saúde das unhas é, além de uma questão estética, uma questão médica, pois elas têm a função de proteger a ponta dos dedos das mãos e dos pés e ajudar as mãos a agarrar objetos com mais facilidade..

Imagen #18



Texto de interação

Até agora nossa jornada pelas estruturas que compõem nossa pele. Agora você pode aprender um pouco mais sobre doenças de pele e alguns dos fatores que podem causá-las. Ao clicar no botão verde você poderá conhecer OS FATORES QUE ALTERAM A PELE. Se preferir saber mais sobre LESÕES NA PELE, clique no botão azul.

FATORES QUE ALTERAM A PELE



Audio #10

LESÕES NA PELE



Audio # 34

Audio #10 (Fatores que alteram a pele)

Imagen #19

Transcrição do audio

A condição e a aparência de nossa pele são fundamentais para nossa saúde e bem-estar geral. A pele saudável protege nosso corpo de bactérias e vírus, regula a temperatura e tem uma aparência e uma sensação suave, calma, bem hidratada e até mesmo com uma boa coloração.

Imagen #20



Texto de interação

A pele é o reflexo da nossa saúde e da nossa relação com o meio ambiente. Por isso, é necessário saber quais são os fatores que afetam sua condição. Para conhecer os FATORES INTERNOS que afetam a pele, clique no botão verde. SE preferir conhecer os FATORES EXTERNOS, clique no botão azul.

FATORES INTERNOS



Audio # 11

FATORES EXTERNOS



Audio # 14

Audio #11 (Fatores internos)

Imagen #21

Transcrição do audio

A pele é a primeira linha de defesa do nosso corpo, que é afetada por diversos fatores e não apenas fatores externos, situações como estresse, alimentação e a deterioração do estado de saúde em geral terão um impacto na pele.

Fatores internos que influenciam a pele incluem genética, hormônios e algumas condições específicas, como diabetes. Com o passar da vida, esses danos se acumulam e finalmente nossa pele é afetada e começa a aparecer linhas de expressão e até rugas.

Imagen #22



Texto de interação

Agora, clicando no botão verde, você poderá saber sobre GENÉTICA e como ela afeta a pele. Se preferir, clique no botão azul, você pode entender como um bom CUIDADO COM A PELE pode ajudar a retardar o envelhecimento natural e prevenir o aparecimento de algumas alterações

A GENÉTICA



Audio # 12

CUIDADOS COM A PELE

Audio # 23



Audio #12 (Genética)

Imagen #22

Transcrição do audio

A genética de uma pessoa determina seu tipo de pele, pode ser normal, seca, oleosa ou mista, também a genética determina o envelhecimento biológico da pele e afeta seu estado geral

A genética também determina uma maior chance de se ter algumas doenças, e as pessoas nascidas com deficiência genética têm a pele, com uma função de barreira mais fraca. O aumenta a possibilidade de que condições externas afetem a pele. Existem também algumas doenças, como diabetes e insuficiência renal, que podem afetar o estado da pele.

Imagen #23



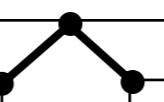
Texto de interação

Vejamos agora, como os HORMÔNIOS também influenciam internamente o estado da pele, para isso, clique no botão verde. Se desejar, clique no botão azul para descobrir quais são os FATORES EXTERNOS que afetam a pele.

OS HORMÔNIOS



Audio # 13



FATORES EXTERNOS

Audio #14



Audio #13 (OS HORMÔNIOS)

Transcrição do audio

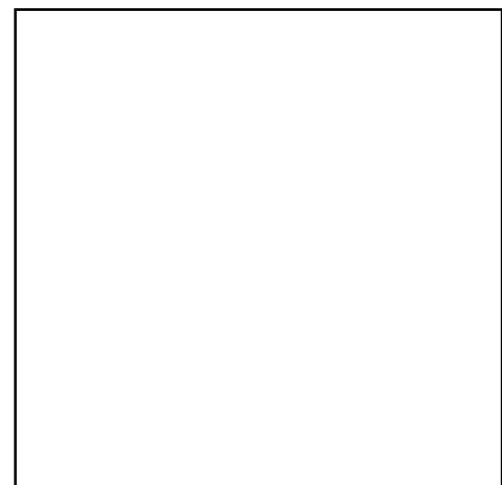
Os Hormônios e as mudanças em seus níveis podem ter um impacto significativo na pele. Por exemplo, alterações hormonais podem desencadear acne na adolescência; durante a gravidez, os hormônios podem estimular o aumento da produção de melanina e uma maior coloração na pele conhecida como Melasma.

Da mesma forma, os níveis de estrogênio feminino diminuem como parte do processo de envelhecimento biológico, especialmente após a menopausa. Os estrogênios têm um efeito benéfico no equilíbrio da umidade da pele e sua diminuição leva a mudanças estruturais e envelhecimento.

Imagen #24



Imagen #25



Texto de interação

Ao clicar no botão azul, você poderá saber quais são os FATORES EXTERNOS que afetam a pele. Ao clicar no botão azul você poderá identificar A PELE E SUAS FUNÇÕES, aspecto muito importante para entender por que é importante cuidar da pele.

FATORES EXTERNOS



Audio # 14

A PELE E SUAS FUNÇÕES

Audio #17



Audio #14 (Fatores Externos)

Imagen #26

Transcrição do áudio

[Existem muitos fatores externos que influenciam a saúde da pele. Estes fatores são determinados pelo ambiente ao nosso redor, nossa saúde em geral e nossas escolhas de estilo de vida. Cada um dos fatores se combina e interage, produzindo uma resposta específica do corpo que condiciona a aparência da pele, sua elasticidade, textura e brilho, e também a nossa saúde em geral.



Texto de interação

Para saber um pouco mais sobre esses fatores externos, clique no botão verde. E vamos conhecer mais sobre CLIMA E MEIO AMBIENTE. Clique no botão azul para saber mais sobre PRODUTOS QUÍMICOS.

CLIMA E MEIO AMBIENTE



Audio # 15

PRODUTOS QUÍMICOS



Audio #16

Audio #15 (Clima E Meio Ambiente)

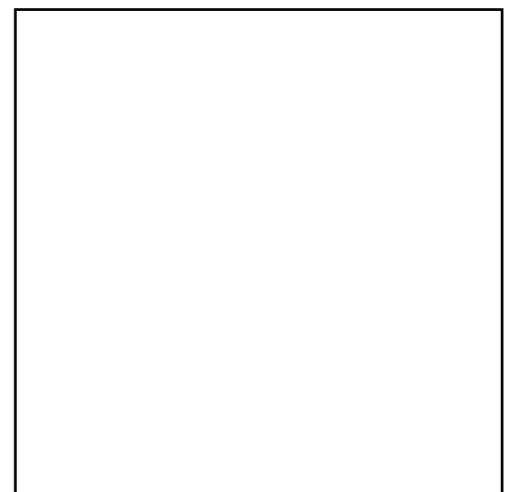
Imagen #27

Transcrição do audio

A radiação solar é um fator determinante para danos à pele. Estudos mostram que as pessoas que não usam protetor solar envelhecem até 24% mais do que aquelas que não se protegem. O sol e a luz, em geral, modificam a composição da pele e favorecem sua pigmentação. Mais de 90% das alterações visíveis na pele relacionadas ao envelhecimento são causadas pelo sol. A exposição crônica aos raios ultravioleta levará à quebra das fibras de colágeno e elastina (vital para a aparência firme da pele).

As temperaturas extremas e a velocidade de mudança entre elas têm impacto na saúde da pele. Quando está frio, a pele reage estreitando os vasos sanguíneos (A pele fica arrepiada) para proteger o corpo contra a perda excessiva de calor. O frio persistente reduz a oleosidade o que faz com que a pele fique seca.

Imagen #28



Texto a interação

Agora, clicando no botão verde, você poderá saber como as PRODUTOS QUÍMICOS afetam nossa pele. Ao clicar no botão azul, você pode aprender mais sobre A PELE E SUAS FUNÇÕES

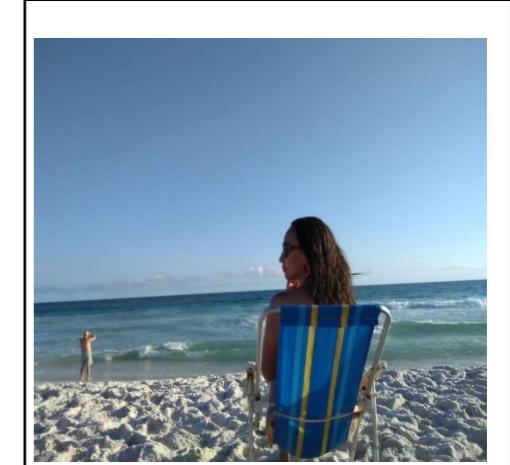
PRODUTOS QUÍMICOS



Audio # 16

A PELE E SUAS FUNÇÕES

Audio #17



Audio #16 (Produtos Químicos)

Imagen #29

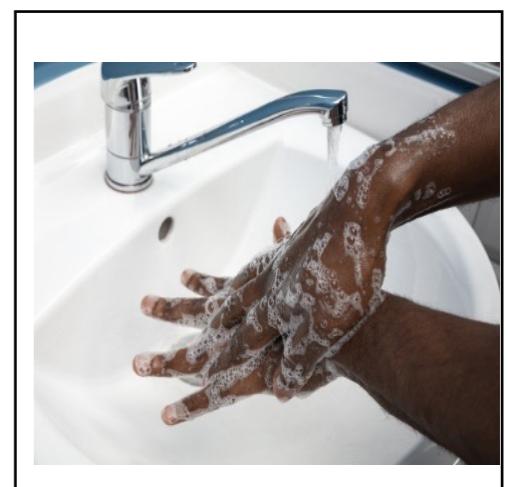
Transcrição do audio

Em condições naturais, a pele é ligeiramente ácida, com um pH de 5. A exposição a certos produtos químicos pode levar à descoloração permanente da pele e a pele danificada pelo contato com produtos químicos pode ter menos capacidade de proteger seu corpo.

A exposição da pele a produtos químicos pode causar efeitos temporários ou permanentes a saúde. Muitas pessoas ficam com a pele seca, vermelha ou rachada devido ao contato com água, sabão, gasolina e certos tipos de solventes. Esses problemas de saúde geralmente desaparecem rapidamente quando a pele não está mais em contato com a substância

A pele pode ficar permanentemente danificada se for exposta a produtos químicos conhecidos por causar efeitos graves. Por exemplo, uma queimadura química pode deixar uma cicatriz permanente. A exposição a certos produtos químicos pode levar à perda da cor natural da pele

Imagen #30



Texto de interação

Vejamos agora como O CLIMA E O MEIO AMBIENTE afetam nossa pele, clicando no botão verde. Se preferir, clique no botão azul para saber mais sobre CUIDADOS COM A PELE.

Imagen #31

CLIMA E MEIO AMBIENTE



Audio # 17

CUIDADOS COM A PELE

Audio # 23



Audio #17 (A pele e suas funções)

Imagen #32

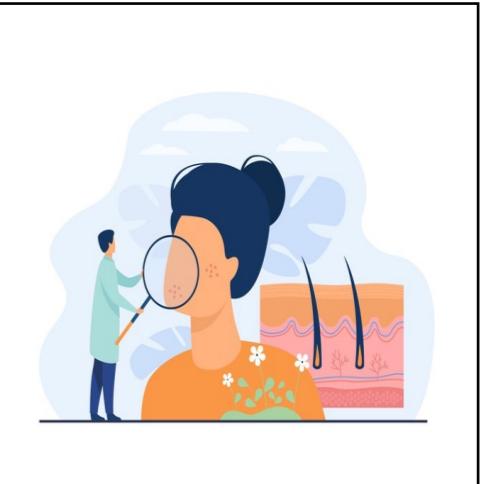
Transcrição do audio

Sua função é isolar e proteger o corpo contra as agressões externas: tóxicas, químicas, mecânicas, calor, frio, radiação ultravioleta e microorganismos patogênicos. Também age na regulação da temperatura, mantendo o equilíbrio dos líquidos corporais e atuando como barreira contra possíveis perdas de água e na eliminação de várias substâncias pelo suor.

É o receptor de uma grande quantidade de informações externas que chegam ao corpo por meio dos receptores de toque, pressão, temperatura e dor. É também o órgão de relação com o meio ambiente, pois externalizamos nosso estado emocional através da pele: coramos, ficamos pálidos, nossos cabelos se arrepiam e exalamos odores

Em muitas ocasiões, a pele também é o local de expressão das alterações internas do organismo. Também tem o poder de regeneração graças às células da derme, sendo capaz de cicatrizar feridas

Imagen #33



Texto de interação

O estado da nossa pele pode variar consideravelmente, se quiser saber um pouco mais sobre os TIPOS DE PELE, clique no botão verde. Se desejar, clicando no botão azul, você poderá conhecer um pouco dos CUIDADOS COM A PELE.

Imagen #34

TIPOS DE PELE



Audio # 18

CUIDADOS COM A PELE

Audio #23



Audio #18 (Tipos de pele)

Imagen #35

Transcrição do audio

Pele normal: "Normal" é um termo amplamente utilizado para se referir a uma pele bem equilibrada. O termo científico para pele saudável é eudérmica.

Pele seca: "Seca" é usada para descrever um tipo de pele que produz menos óleo do que a pele normal. Como resultado da falta de oleosidade, a pele seca carece dos lipídios necessários para reter a umidade e formar um escudo protetor contra influências externas.

Pele oleosa. "Oleosa" é usada para descrever um tipo de pele com produção aumentada de sebo. A superprodução é conhecida como seborréia.

Imagen #36

Texto de interação

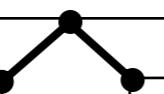
Se tiver interesse em saber mais, clique no botão verde para consultar as informações sobre PELE SECA, e clicando no botão AZUL, encontrará informações relacionadas a PELE OLEOSA.

Imagen #37

PELE SECA



Audio # 19



PELE OLEOSA

Audio # 22



Audio #19 (PELE Seca)

Imagen #36

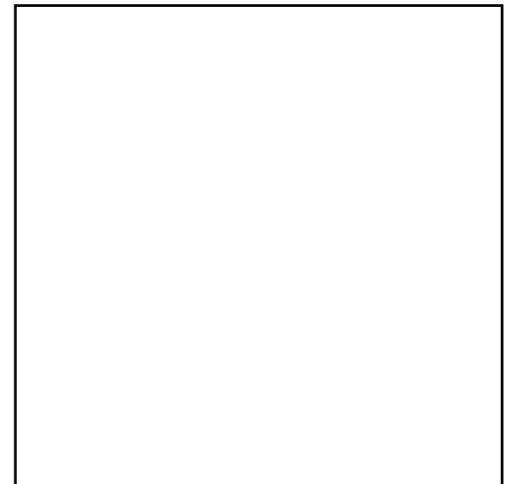
Transcrição do audio

Os problemas relacionados à pele seca são mais comuns e representam 40% das consultas a dermatologistas. Existem significativamente mais mulheres do que homens com pele seca e todos os tipos de pele tornam-se mais secos à medida que envelhecem.

A pele perde água constantemente por meio da transpiração e da perda ativa de água pelas glândulas que produzem o suor, causada pelo calor, estresse e atividades. Além disso, a pele seca é causada pela falta de algumas substâncias que temos no corpo como: ureia, aminoácidos e ácido láctico, que ajudam a reter água. Consequentemente, a função da barreira cutânea pode enfraquecer



Imagen #37



Texto de interação

Podemos continuar avançando no conhecimento dos tipos de pele. Ao clicar no botão azul, você poderá saber mais sobre PELE MUITO SECA. Se você clicar no botão verde, encontrará informações sobre PELE EXTREMAMENTE SECA

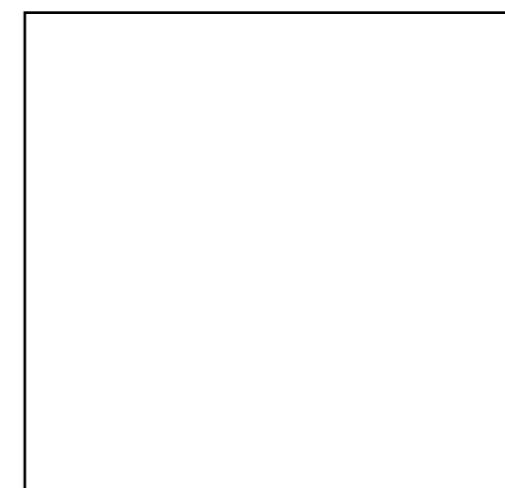
PELE MUITO SECA



Audio # 20

PELE EXTREMAMENTE SECA

Audio # 21



Audio #20 (Pele muito seca)

Imagen #38

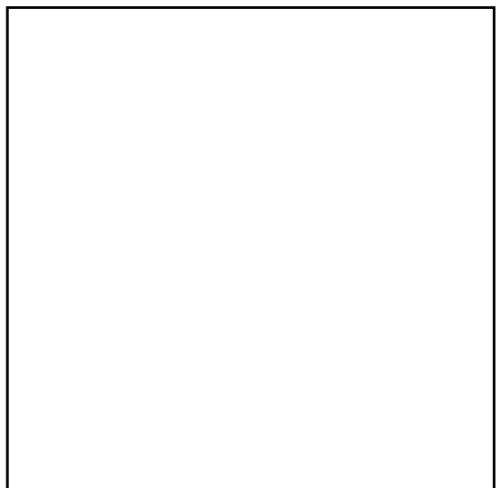
Transcrição do audio

Se a pele não for tratada, a pele pode ter uma leve descamação ou consistência irregular, também uma aparência áspera ou manchada (às vezes parece envelhecida prematuramente). Sensação de aperto e até possível coceira.



[A pele muito seca, pode se retrair e apresentar um aspecto muito frágil, podendo apresentar rachaduras, especialmente nas articulações, devido ao atrito. Pode acontecer em áreas com a sola dos pés. A pele pode até mesmo inflamar.

Imagen #39



Texto de interação

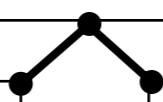
Se a nossa pele resseca fica muito mais sensível à irritação, clicando no botão verde, você poderá aprender mais sobre PELE EXTREMAMENTE SECA. Se, por outro lado, a pele ficar muito lubrificada, clicando no botão azul, você saberá o que acontece com a PELE OLEOSA

Imagen #38

PELE EXTREMAMENTE SECA



Audio # 21



PELE OLEOSA



Audio # 22

Audio #21 (Pele EXTREMAMENTE SECA)

Imagen #40

Transcrição do audio

Embora os primeiros sinais de pele seca não causem desconforto excessivo, ignorá-los aumenta a probabilidade de que a secura se torne mais severa. A pele seca dá a sensação de estar repuxada e pode parecer de leve a moderadamente áspera. A pele muito seca pode ser muito rígida, muito áspera, escamosa, rachada e coçar. A pele fica muito tensa e também pode estar escamosa.

Imagen #41



Texto de interação

Algumas situações desencadeiam um aumento na produção de sebo, se clicar no botão verde, poderá saber mais sobre PELE OLEOSA. Por outro lado, seguir uma boa orientação de limpeza e hidratação é importante, se clicar no botão azul poderá saber mais sobre CUIDADOS DA PELE

PELE OLEOSA



Audio # 22

CUIDADOS DA PELE

Audio #23



Audio #22 (PELE OLEOSA)

Imagen #41

Transcrição do audio

O aumento da oleosidade é conhecido como seborreia. A pele oleosa é caracterizada por poros dilatados, claramente visível, brilhante, espessada e pálida: os vasos sanguíneos podem não ser visíveis. A pele oleosa é propensa a comedões (cabeça preta e branca) e várias formas de acne.

Na acne leve, um número significativo de comedões aparecem no rosto e também com frequência no pescoço, ombros, costas e tórax. Problemas de acne aparecem com frequência no rosto, especialmente na adolescência.

Imagen #42



Texto de interação

Até agora, conhecemos os diferentes tipos de pele. É importante continuar aprendendo um pouco mais. Clicando no botão verde, você poderá saber mais sobre A PELE E SUAS FUNÇÕES. Se preferir, clicando no botão azul, você terá informações relacionadas aos CUIDADOS COM A PELE..

A PELE E SUAS FUNÇÕES



Audio # 17

CUIDADOS COM A PELE



Audio # 23

Audio #23 (Cuidados com a pele)

Transcrição do audio

Em geral, existem três etapas básicas para um bom cuidado da pele: limpar, cuidar e proteger.

É importante LIMPAR a pele, de forma suave, mas profunda, de manhã e à noite. A pele produz sebo à medida que se regenera durante a noite. A limpeza matinal remove este sebo e garante que a pele está pronta para o cuidado diurno. À noite, a limpeza remove sujeira, suor, sebo, maquiagem e protetor solar e prepara a pele para absorver os benefícios dos princípios ativos contidos nos produtos de higiene noturna.

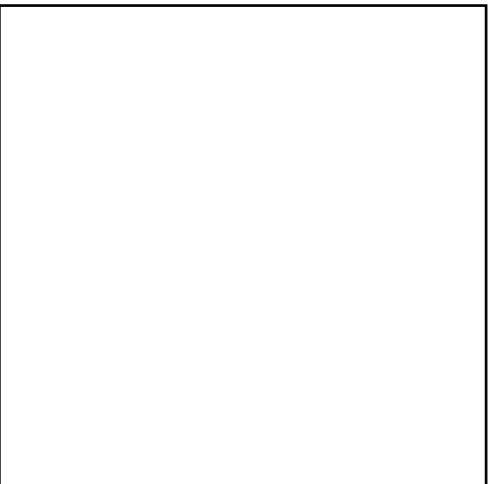
Os produtos de cuidado desempenham 2 funções: atuam e tratam problemas e condições específicas, hidratam e nutrem a pele. É importante usar produtos especificamente formulados para o seu tipo e condição de pele e que mantenham o pH natural da pele.

O protetor solar é uma parte essencial da sua rotina matinal de cuidados com a pele. Embora um pouco de sol seja bom para a pele e incentive a produção saudável de vitamina D, a exposição excessiva aos raios ultravioleta danifica a pele, e é uma das principais causas do envelhecimento prematuro e pode levar a doenças mais graves, como câncer de pele.

Imagen #41



Imagen #42



Texto de interação

O rosto, os cabelos, as mãos e os pés são as partes do corpo onde a pele está mais exposta a lesões, por isso é importante cuidar dessas partes. Ao clicar no botão azul, você encontrará informações relacionadas aos cuidados com o rosto. Se preferir, clicando no botão verde, você encontra dicas relacionadas aos cuidados com os cabelos.

CUIDADOS COM O ROSTO



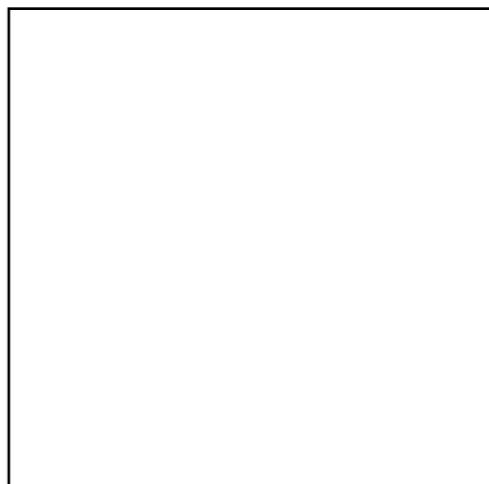
Audio # 24

CUIDADOS COM OS CABELOS



Audio # 25

Imagen #43



Audio #24 (Cuidados com o rosto)

Imagen #44

Transcrição do audio

Para manter a saúde da pele do rosto, não basta apenas aplicar hidratante quando sentimos que a pele está seca ... Não basta fazer tratamentos faciais quando já vemos que não há solução.

Limpar a pele do rosto é essencial para que todos os outros cuidados dêem frutos. Pelo menos, lave o rosto duas vezes ao dia: uma pela manhã para eliminar as toxinas que são liberadas durante o sono e outra à noite para melhorar a função restauradora do sono.

Manter o rosto em boas condições exige uma rotina diária de limpeza e hidratação que se baseia na perseverança, no uso de um produto adequado e na aplicação correta. É essencial manter a hidratação da pele, especialmente em peles maduras ou secas. Portanto, é aconselhável aplicar um produto que selo a água na epiderme, com um bom hidratante duas vezes ao dia, pelo menos

A área ao redor dos olhos, que é mais sensível, mais fina e desidrata muito facilmente do que o resto do rosto, deve ser hidratada quantas vezes forem necessárias. No mínimo, de manhã e à noite.



Imagen #45

Texto de interação

Existem outras partes do corpo que são importantes e que a pele que as protege também deve ser cuidada. Se você clicar no botão verde, poderá saber informações relacionadas aos cuidados com os cabelos. Se desejar, você pode clicar no botão azul para obter informações sobre os CUIDADOS COM AS MÃOS.

Imagen #46

CUIDADOS COM OS CABELOS



Audio # 25

CUIDADOS COM AS MÃOS



Audio # 26

Audio #25 (Cuidados com os cabelos)

Imagen #47

Transcrição do audio

Com o passar dos anos, o cabelo é sujeito a grandes processos que podem desgastá-lo e torná-lo muito fraco, nos bons hábitos está o segredo de um cabelo saudável e forte.

Água fria deixa o cabelo mais brilhante. Não é necessário fazer todas as lavagens com água fria. Podemos começar com água morna e o último enxágue com água em temperatura mais baixa. Assim faremos com que o cabelo brilhe muito mais..

É aconselhável desembaraçar o cabelo molhado. A melhor hora para desembaraçar os cabelos é logo após sair do banho, pois nesses momentos o cabelo fica muito mais flexível quando molhado, e ao “puxá-lo” danificamos menos do que quando está seco.

[É importante saber que uma média de 50 fios de cabelo caem todos os dias e, em seguida, nascem de novo no mesmo lugar, então o número total de fios sempre permanecerá constante. Cortar o cabelo geralmente faz com que ele cresça antes. Para que o cabelo cresça mais rápido é necessário cortar as pontas, pelo menos a cada dois meses]

Imagen #48

Texto de interação

As mãos e os pés também estão protegidos pela pele, é importante que conheçamos alguns aspectos simples para o seu melhor cuidado. Ao clicar no botão verde, você encontrará informações relacionadas aos CUIDADOS COM AS MÃOS. Se preferir, clicando no botão azul, você encontrará informações relacionadas aos CUIDADOS COM OS PÉS

CUIDADOS COM AS MÃOS



Audio # 26

CUIDADOS DE COM OS PÉS



Audio # 27

Imagen #49



Audio #26 (Cuidados com as mãos)

Imagen #50

Transcrição do audio

As mãos tendem a ser um verdadeiro reflexo da nossa idade e do estilo de vida que seguimos. as mãos estão sempre à vista e são, junto com o rosto, uma das áreas mais continuamente expostas às agressões externas. Sua pele é especialmente fina e frágil. Se você se descuidar de suas mãos, podem surgir consequências, como manchas escuras na pele.

Você deve lavar as mãos com frequência, e devemos sempre tentar fazer isso em temperaturas médias, ou seja, água fria ou morna, pois a água quente causa desidratação. A secagem também é importante, já que a umidade é um dos piores inimigos das mãos. Deve ser feito com cuidado e delicadeza, até que estejam completamente secos.

Hidrate suas mãos o mais rápido possível. O creme hidratante deve ser aplicado com uma leve massagem em toda a mão, inclusive nos dedos, para ativar a circulação em toda a região.

Sempre tente usar luvas ao fazer as tarefas domésticas, de preferência luvas de borracha. Desta forma simples evitaremos que o detergente, o sabão e a poeira ressequem a pele. Também é aconselhável ir a manicure regularmente, cuidar das mãos e das unhas e manter uma pele lisa

Imagen #51

Texto de interação

Os pés são o nosso apoio diário, por isso também merecem os devidos cuidados. Ao clicar no botão verde, encontrará informações simples sobre CUIDADOS COM OS PÉS. Por outro lado, se desejar, clicando no botão azul, você poderá acessar algumas dicas de CUIDADOS GERAIS que todos devemos ter com a pele.

CUIDADOS COM OS PÉS



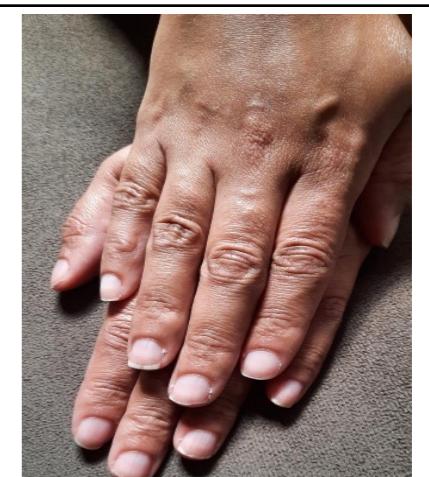
Audio # 27

CUIDADOS GERAIS



Audio # 28

Imagen #52



Audio #27 (Cuidados com os pés)

Imagen #53

Transcrição do audio

Os pés não apenas nos ajudam a caminhar ou nos mover de um lugar para outro, mas também são responsáveis por suportar todo o peso do nosso corpo. Cuidar da pele dos pés é tão importante quanto cuidar da boca ou dos olhos.

Hidrate a pele dos pés todas as noites com cremes específicos. Na pele hidratada, que é muito mais elástica, é difícil o aparecimento de rachaduras ou descamação, minimizando as chances de infecção por microrganismos. Aproveite para massagear os pés, relaxando os músculos antes de dormir. Além disso, te ajudará a melhorar a circulação sanguínea.

[Observe seus pés todos os dias para ter certeza de que não apresentam bolhas, hematomas, unhas encravadas, feridas ou inflamação. Você pode usar um espelho para ver a sola dos pés. Não ande descalço. Use meias que estejam sempre limpas, sem costuras grossas ou elásticos fortes que impeçam a circulação adequada.

[Aplique um creme ou loção hidratante para evitar o ressecamento da pele. Os cremes devem ser aplicados na planta do pé e sobre o pé, mas não entre os dedos. O espaço entre os dedos deve ser o mais seco possível para prevenir infecções.

Imagen #54



Texto de interação

Se desejar, clicando no botão verde, você terá informações relacionadas aos CUIDADOS GERAIS com a pele. Além disso, para complementar suas informações clicando no botão azul, você encontrará dados importantes relacionados as LESÕES NA PELE.

Imagen #55

CUIDADOS GERAIS



Audio # 28

LESÕES NA PELE



Audio # 34

Audio #28 (Cuidados Gerais com a pele)

Imagen #56

Transcrição do audio

Os bons cuidados com a pele e a escolha de um estilo de vida saudável podem ajudar a retardar o envelhecimento natural e prevenir vários problemas de pele. indicamos aqui cinco dicas simples

1. Proteja-se do sol
2. Não fumar
3. Trate a pele suavemente
4. Faça uma dieta saudável
5. Evite o estresse.



Texto de interação

Se deseja aprofundar no assunto, clicando no botão verde, você pode aprender algumas dicas básicas para se proteger do sol. Os cigarros são outro elemento prejudicial à pele. Ao clicar no botão azul, você terá informações relacionadas a um conselho muito importante como NÃO FUMAR

PROTEJA-SE DO SOL



Audio # 29

NÃO FUMAR



Audio # 30

Audio #29 (Proteja-se do sol)

Imagen #57

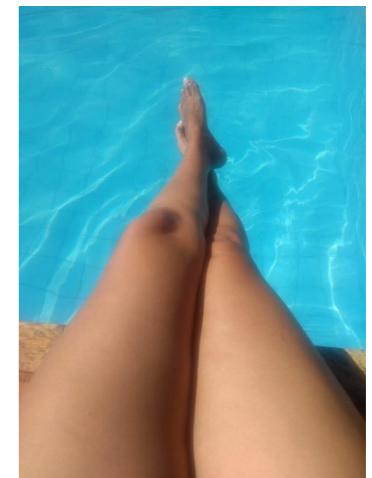
Transcrição do audio

Uma das formas mais importantes de cuidar da pele é protegê-la do sol. Uma vida inteira de exposição ao sol pode causar rugas, manchas de idade e outros problemas de pele, além de aumentar o risco de câncer de pele.

Use um protetor solar de ampla cobertura com fator de proteção solar de pelo menos 15. Passe bastante protetor solar e reaplique a cada duas horas ou mais se estiver nadando ou transpirando.

Evite o sol entre as 10 da manhã e as 4 da tarde, quando os raios solares são mais intensos. Use roupas de proteção. Proteja sua pele com roupas de malha justa com mangas compridas, calças compridas e chapéus de abas largas.

Imagen #58



Texto de interação

O consumo de cigarros é muito prejudicial para a nossa pele. Ao clicar no botão verde você encontrará uma explicação clara sobre a importância de NÃO FUMAR. Da mesma forma, um tratamento delicado pode ajudar muito a preservar nossa pele. Ao clicar no botão azul, você encontrará alguns conselhos para TRATAR A PELE SUAVEMENTE.

NÃO FUMAR



Audio # 30

TRATAR A PELE SUAVEMENTE



Audio # 31

Audio #30 (Não fumar)

Imagen #59

Transcrição do audio

Fumar dá à sua pele um aspecto envelhecido e contribui para a formação de rugas. Fumar estreita os pequenos vasos sanguíneos nas camadas superiores da pele, o que diminui o fluxo sanguíneo e torna a pele mais pálida. Isso também remove oxigênio e nutrientes que são importantes para a boa saúde da pele.

Fumar também danifica o colágeno e a elastina, as fibras que dão força e elasticidade à pele. Além disso, as expressões faciais repetidas que você faz quando fuma, como franzir os lábios ao inspirar e apertar os olhos para expirar, podem contribuir para as rugas.

A fumaça do cigarro também aumenta a ação dos raios ultravioleta e altera os processos biológicos da pele, promovendo a destruição dos fibroblastos, que são as células responsáveis pela produção de colágeno, a proteína estrutural mais importante da pele que mantém sua força e resistência.

Imagen #60



Texto de interação

Nossa pele é muito delicada. Ao clicar no botão verde, você encontrará alguns motivos pelos quais é importante TRATÁ-LA SUAVEMENTE. Se desejar, você pode clicar no botão azul para saber alguns motivos pelos quais UMA DIETA SAUDÁVEL é benéfica para a nossa pele.

TRATÁ- LA CON SUAVEMENTE



Audio # 31

DIETA SAUDÁVEL

Audio # 32



Audio #31 (Tratamento suave)

Imagen # 61

Transcrição do audio

A limpeza e o barbear diários podem prejudicar a sua pele. Para tratá-lo com cuidado: lembre-se destas dicas:

Limite a duração do banho. Água quente e longos banhos removem a oleosidade natural da pele. Limite a duração do banho, use água morna em vez de água quente.

Evite sabonetes fortes. Sabonetes e detergentes fortes podem remover a oleosidade natural da pele. Em vez disso, use produtos de limpeza suaves.

Barbeie-se com cuidado. Para proteger e lubrificar sua pele, aplique creme, loção ou gel de barbear antes de fazer a barba. Para um barbear mais preciso, use uma navalha limpa e afiada. Barbeie-se na direção em que o cabelo cresce, não na contra o pelo.

Seque com pequenos golpes. Após a lavagem ou banho, seque a pele suavemente com uma toalha para que a umidade permaneça na pele.

Hidrate a pele seca. Se você tem pele seca, use um hidratante adequado ao seu tipo de pele. Para o uso diário, considere um hidratante que contenha fator de proteção solar

Imagen # 62



Texto de interação

Os alimentos são essenciais para a saúde da nossa pele. Ao clicar no botão azul, você encontrará a importância de uma DIETA SAUDÁVEL em benefício da nossa pele. Se desejar, clicando no botão azul, você saberá porque EVITAR O ESTRESSE é fundamental para manter nossa pele em bom estado.

DIETA SAUDÁVEL



Audio # 32

EVITAR O ESTRESSE



Audio # 33

Audio #32 (Dieta Saudável)

Imagen # 63

Transcrição do audio

Alguns alimentos parecem estar associados a danos na pele. Por exemplo, algumas pesquisas sugerem que uma dieta rica em açúcares processados ou refinados, ou outros carboidratos e gorduras prejudiciais à saúde, promove o envelhecimento da pele.

Uma dieta saudável pode ajudar você a se sentir e ter uma aparência melhor. É bom comer muitas frutas, vegetais, grãos inteiros e proteínas magras. Sua pele não responde da mesma forma ao impacto da radiação solar e da poluição se você comer frutas e vegetais ricos em antioxidantes. Um estudo realizado com mulheres japonesas descobriu que a nutrição é responsável por até 30% das rugas que temos.

Escolha produtos derivados do leite com ou sem gordura. Inclua nozes, sementes e feijão em seus alimentos favoritos. Opte por pães e massas integrais. Limite os doces. Tente comer uma variedade de alimentos fazendo escolhas saudáveis.

A dieta tem um papel importante na saúde e na condição da pele. Uma dieta errada pode levar ao envelhecimento prematuro. Portanto, é necessário cuidar da inclusão de vitaminas e antioxidantes e beber pelo menos 2 litros de água por dia.

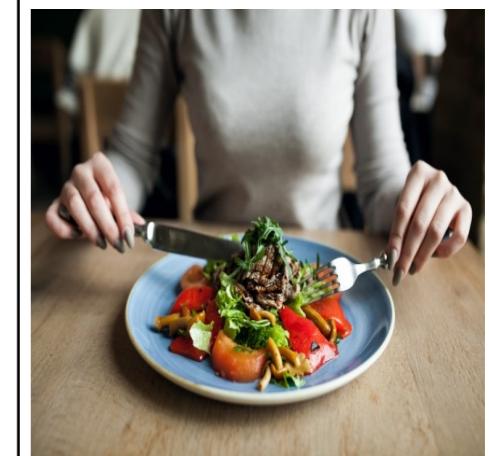


Imagen # 64

Texto de interação

O estresse é um fator prejudicial à saúde de nossa pele. Ao clicar no botão verde, você encontrará alguns dos motivos pelos quais é necessário EVITE O ESTRESSE. Se preferir, você pode aumentar seus conhecimentos e clicando no botão azul, você poderá saber mais sobre algumas LESÕES DA PELE.

EVITE O ESTRESSE



Audio # 33

LESÕES DA PELE



Audio # 34

Audio #33 (Evite o estresse)

Imagen # 65

Transcrição do audio

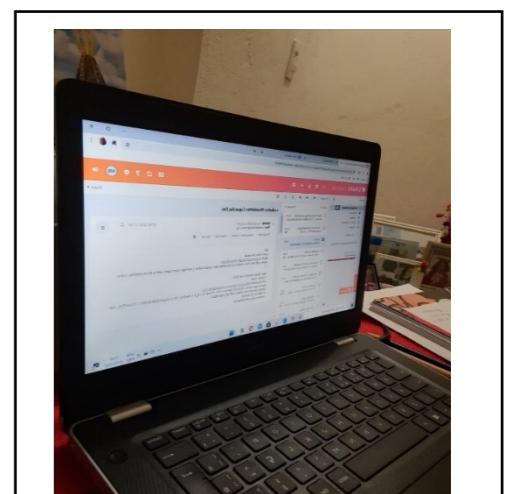
Quando o estresse está fora de controle, a pele pode se tornar mais sensível e podem aparecer espinhas e outros problemas na pele.

O estresse afeta a pele, atua modificando o sistema imunológico, diminuindo sua atividade e ativando outras vias que estimulam a inflamação, além da produção de adrenalina e corticosteroides, que é o que faz com que as alterações apareçam na pele.

Dormir menos de cinco horas está associado a mais sinais de envelhecimento, bem como a viagens aéreas frequentes ou exposição frequente à luz de tablets e telas de computador.

Para promover uma pele e um humor saudáveis, tome medidas para controlar o estresse. Durma o suficiente, estabeleça limites razoáveis, diminua sua lista de tarefas e encontre tempo para fazer as coisas que você gosta. Os resultados podem ser mais significativos do que você espera

Imagen # 66



Texto de interação

As alterações dermatológicas têm impacto na qualidade de vida da pessoa que acometida, ao clicar no botão verde, você poderá conhecer algumas das LESÕES NA PELE mais frequentes. Se preferir voltar ao início do nosso passeio e escolher um outro percurso, pode clicar no botão azul e poderá retornar aos FATORES QUE ALTERAM A PELE

LESÕES NA PELE



Audio # 34

FATORES QUE ALTERAM A PELE



Audio # 1

Audio #34 (Lesões na pele)

Imagen # 67

Transcrição do audio

Alterações da pele são todas aquelas lesões na derme que produzem mudanças de cor e podem ser o sinal de uma doença. Devemos lembrar que a pele é o maior órgão do corpo humano, cobre-o por completo e sua principal função é protegê-lo das agressões externas. Segundo alguns estudos, as alterações na pele, sejam leves ou mais graves, têm impacto na qualidade de vida da pessoa afetada, causando impacto psicológico e psicossocial e, em alguns casos, insatisfação em relação à vida.

Numerosas doenças e fatores de estilo de vida também podem levar ao desenvolvimento de certas doenças de pele. Algumas doenças de pele não têm causa conhecida. Os distúrbios da pele variam amplamente em sintomas e gravidade. Eles podem ser temporários ou permanentes e podem ser indolores ou dolorosos. Algumas de suas causas são circunstanciais, enquanto outras podem ser genéticas..

Imagen # 68



Texto de interação

Embora a maioria dos distúrbios cutâneos seja leve, outros podem indicar um problema mais sério. Ao clicar no botão azul você poderá saber algo sobre as LESÕES PRIMÁRIAS da pele, por exemplo, uma mancha. Caso queira saber as LESÕES SECUNDÁRIAS da pele, basta clicar no botão azul e você poderá ter acesso a essa informação.

LESÕES PRIMARIAS



Audio # 35

LESÕES SECUNDÁRIAS

Audio # 42



Audio #35 (Manchas - Lesões primárias da pele)

Imagen # 69

Transcrição do audio

As Lesões primárias são aquelas que aparecem sem lesão prévia. Dentre as lesões primárias mais comuns, destacam-se as seguintes:

MANCHAS. É uma alteração da cor da pele, devido a alteração da pigmentação, vascularização ou por depósito de pigmentos estranhos à pele. Também é conhecido pelo nome de MÁCULA. Uma mancha pode ser de qualquer tamanho e cor e não se sente nada ao apalpá-la

É uma área da pele que adquire uma cor diferente do normal, a área geralmente é plana e sua cor não é a mesma do resto do corpo. Elas podem ser locais ou generalizadas.

Imagen # 70



Texto de interação

As lesões devem ser apalpadas para determinar sua textura e profundidade, para facilitar sua identificação. Ao clicar no botão verde, você por exemplo poderá reconhecer o que é uma PÁPULA. Se preferir, clicando no botão azul, você poderá seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES SECUNDÁRIAS

PÁPULA



Audio # 36

LESÕES SECUNDÁRIAS

Audio # 42



Audio #36 (Pápula – Lesões primárias da pele)

Imagen # 71

Transcrição do audio

A PÁPULA: É uma lesão elevada e sólida com menos de 1 cm de tamanho. Esta lesão pode ser apalpada passando o dedo sobre ela e uma ligeira elevação é sentida.

Uma pápula é palpável. As pápulas podem ser em forma de ovais, cônicas ou achatadas, formando várias elevações pequenas e bem espaçadas.

Imagen # 72



Texto de interação

Seguindo nosso tour pelas lesões primárias, clicando no botão verde, você poderá reconhecer o que é um NODULO. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES SECUNDÁRIAS.

NÓDULO



Audio # 37

LESÕES SECUNDÁRIAS

Audio # 42



Audio #37 (Nódulo – Lesões primárias da pele)

Imagen # 73

Transcrição do audio

Um NÓDULO é uma lesão palpável, sólida, arredondada ou em forma de epíspila que é maior que uma pápula. Pode afetar a epiderme, derme ou tecido subcutâneo. Os nódulos podem ser duros ou moles à palpação.

Imagen # 74



Texto de interação

Continuamos com nosso tour pelas lesões primárias, clicando no botão verde, você poderá reconhecer que é uma VESICULAS. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES SECUNDÁRIAS.

Vesículas



Audio # 38

LESÕES SECUNDÁRIAS

Audio # 42



Audio #38 (Vesículas – Lesões primárias da pele)

Imagen # 75

Transcrição do audio

As BOLHAS/VESÍCULAS, são lesões com menos de 1cm que contêm líquido em seu interior. As vesículas são em forma de cúpula. Frequentemente, a parte superior da vesícula é tão fina que é transparente e o soro ou sangue contido na cavidade pode ser visto.

Imagen # 76

Bolhas/ Vesículas são pequenos sacos cheios de líquido que podem aparecer na pele. Esse líquido pode ser límpido, esbranquiçado, amarelado ou misturado com sangue. As vesículas podem ser tão pequenas quanto a ponta de um alfinete ou até 5 milímetros de largura.



Texto de interação

Continuando conhecendo as lesões primárias e chegamos a uma que é muito comum, clicando no botão verde, você poderá reconhecer que é uma BOLHA. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES SECUNDÁRIAS.

BOLHA



Audio # 39

LESÕES SECUNDÁRIAS

Audio # 42



Audio #39 (Bolhas - Lesões primárias da pele)

Imagen # 77

Transcrição do audio

As Bolhas são bolsas ou lesões cheias de líquido que aparecem quando o líquido fica preso sob uma fina camada de pele. Eles são semelhantes a vesículas; elas se diferem apenas em seu tamanho. A formação de bolhas é comum e pode ocorrer como resultado de vários fatores médicos e ambientais.

Uma das causas mais frequentes de bolhas é o atrito, como aquele gerado ao usar uma pá ou outra ferramenta ou quando o pé esfrega em uma área do sapato. Bolhas de fricção são mais comuns nas mãos e nos pés.

A pele que cobre a bolha funciona como uma barreira protetora contra infecções. Se você estourar para remover o líquido da bolha, as bactérias podem entrar na ferida.

Imagen # 78



Texto de interação

Seguindo nosso tour pelas lesões primárias, clicando no botão verde, você será capaz de reconhecer uma PÚSTULA. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES SECUNDÁRIAS.

PÚSTULA



Audio # 40

LESÕES SECUNDÁRIAS

Audio # 42



Audio #40 (Pústula - Lesões primárias da pele)

Imagen # 79

Transcrição do audio

PÚSTULAS são pequenas saliências na pele que estão cheias de líquido ou pus. Eles podem aparecer em qualquer lugar, embora sejam mais comuns nas costas, pescoço, tórax e rosto. Embora tenham a aparência de grãos, podem atingir tamanhos consideráveis. As pústulas são tratadas com medicamentos ou cirurgia.

[As pústulas costumam se formar como resultado de picadas de insetos. Eles também podem se formar se a pele estiver inflamada como resultado de uma reação alérgica a algum alimento. As pústulas são fáceis de identificar. Eles são geralmente de cor branca ou vermelha com um centro branco. O caroço pode estar dolorido ao toque e a pele ao redor pode estar vermelha e inchada.

Imagen # 80



Texto de interação

Neste passeio pelas lesões primárias chegamos a outra que é muito frequente, clicando no botão verde, você poderá reconhecer o que é um VERGÃO. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES SECUNDÁRIAS.

VERGÃO



Audio # 41

LESÕES SECUNDÁRIAS

Audio # 42



Audio #41 (Vergão - Lesões primarias da pele)

Imagen # 81

Transcrição do audio

Os vergões são elevações inflamatórias da pele que evoluem rapidamente em um curto espaço de tempo. Têm forma e dimensões variáveis, edematosas e de evolução fugaz com poucas horas de duração.

[Apresentam palidez na porção central, superficiais, mal definidas, de tamanho variável, duram horas e desaparecem sem deixar vestígios. Podem ter aspecto arredondado, espiral ou irregular; eles mudam rapidamente de forma e tamanho. Também são conhecidos como URTICÁRIAS, podem causar coceira e têm várias causas.

Imagen # 82



Texto de interação

As Lesões cutâneas secundárias são aquelas que aparecem em uma alteração prévia. Começamos com nosso tour pelas lesões secundárias, clicando no botão verde, você poderá reconhecer o que é uma COSTRA/CASCA. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir a rota para saber mais sobre LESÕES PRIMÁRIAS

COSTRA/CASCA



Audio # 42

LESÕES PRIMARIAS

Audio # 35



Audio #42 (Costra/ Casca - Lesões secundárias da pele)

Imagen # 83

Transcrição do audio

As Lesões cutâneas secundárias são aquelas que aparecem em uma alteração prévia. Os principais e mais comuns são os seguintes:

A COSTRA/ casca é uma alteração produzida pela dessecação de uma substância, seja soro, sangue, exsudato ou restos celulares. Eles podem ser finos e friáveis ou espessos aderidos à superfície. A cor pode ser variável.

As Crostas/cascas se desenvolvem quando o soro, sangue ou exsudato purulento seca na superfície da pele. As crostas/casca podem ser finas, delicadas e friáveis, ou podem ser espessas e pegajosas. As crostas/cascas são amareladas quando formadas por soro seco; esverdeado ou amarelado e esverdeado quando formado por exsudato purulento; eles são marrons, vermelho-escuros ou enegrecidos quando formados de sangue.

Imagen # 84



Texto de interação

Continuando nosso percurso pelas lesões secundárias chegamos a uma que requer atenção particular, clicando no botão verde, você poderá saber o que é uma ÚLCERA. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES PRIMÁRIAS.

ÚLCERA



Audio # 43

LESÕES PRIMARIAS

Audio # 35



Audio #43 (Úlcera - Lesões secundárias da pele)

Imagen # 85

Transcrição do audio

A ÚLCERA é uma lesão com perda de continuidade da pele. São erosões se forem superficiais e úlceras se forem lesões mais profundas. As úlceras da pele podem ser causadas por longos períodos de suprimento insuficiente de sangue em uma área do corpo.

É um defeito cutâneo, resultante de uma quebra de continuidade que pode comprometer a epiderme, derme ou tecido subcutâneo. São lesões que sempre deixam cicatriz. Pode acontecer como resultado de infecção, imobilidade ou distúrbios que afetam os vasos sanguíneos, como diabetes. Os sintomas incluem perda das camadas externas da pele, vermelhidão e dor na área da úlcera.

Imagen # 86



Texto de interação

Seguindo o percurso pelas lesões secundárias, encontramos aquela que se forma quando nos esfregamos constantemente contra uma superfície por um longo tempo, clicando no botão verde, você poderá entender o que é uma ESCARAS Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES PRIMÁRIAS

ESCARAS



Audio # 44

LESÕES PRIMÁRIAS



Audio # 35

Audio #44 (Escaras - Lesões secundárias da pele)

Imagen # 87

Transcrição do audio

As Escaras são lesões na pele e no tecido inferior que resultam de pressão prolongada na pele. Na maioria dos casos, as escaras aparecem na pele que reveste as partes ósseas do corpo, como calcanhares, tornozelos, quadris e cóccix. Pessoas com maior risco de escaras apresentam condições médicas que limitam sua capacidade de mudar de posição, que passem a maior parte do tempo em uma cama ou cadeira.

Imagen # 88



Texto de interação

Continuando o percurso pelas lesões secundárias chegamos a uma que é rara, clicando no botão verde, você poderá identificar o que é Escama. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES PRIMÁRIAS

ESCAMAS



Audio # 45

LESÕES PRIMÁRIAS



Audio # 35

Audio #45 (Escama - Lesões secundárias da pele)

Imagen # 89

Transcrição do audio

As Escamas, são lesões secas derivadas do estrato córneo, ocorrem em patologias secas com aumento da produção de queratina. As escamas refletem o derramamento visível das camadas da pele.

A descamação ocorre como parte do processo final de aceleração na queratinização. É a queda em bloco do estrato córneo. A descamação também pode ser o resultado de uma doença ou condição, que pode começar em outro lugar que não na pele. Este tipo de descamação pode ser acompanhado de coceira.

Imagen # 90



Texto de interação

Seguimos o tour pela lesões secundárias e encontramos uma que é muito frequente na maioria da população. Clicando no botão verde, saberemos um pouco mais sobre a CICATRIZ. Se preferir clicando no botão azul seguiremos nas LESÕES PRIMARIAS

CICATRIZ



Audio # 46

LESÕES PRIMARIAS

Audio # 35



Audio #46 (Cicatriz - Lesões secundárias da pele)

Imagen # 91

Transcrição do audio

As CICATRIZES são as marcas deixadas após uma lesão. É um tecido fibroso produzido pela ruptura da membrana basal da epiderme; pode ser de vários tipos conforme a sua formação: hipertrófica (destaca-se um pouco) e queloide (destaca-se muito).

Quando a pele é ferida, um tecido fibroso chamado "tecido cicatricial" se forma na parte superior da ferida para repará-la e protegê-la. Em alguns casos, o tecido cicatricial cresce excessivamente e produz formações suaves e duras chamadas de "quelóides".

Imagen # 92



Texto de interação

Neste percurso pelas lesões secundárias, aparece outra que não é muito frequente, ao clicar no botão verde, poderá reconhecer que se trata de uma FISSURA. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES PRIMÁRIAS.

FISURA



Audio # 47

LESÕES PRIMARIAS

Audio # 42



Audio #46 (Fisuras/rachaduras - Lesões secundárias da pele)

Imagen # 93

Transcrição do audio

AS FISSURAS/RACHADURAS são produzidas quando a pele perde sua elasticidade natural. Elas geralmente são dolorosas e estão localizados principalmente nas bordas de orifícios e dobras naturais, por exemplo. nos cantos da boca

Eles também são identificados como pequenas rachaduras na pele. Quando a pele está muito seca, pode rachar. A pele rachada é especialmente comum nas mãos e nos pés, especificamente nos dedos, polegares, juntas e calcanhares.

A pele seca é um problema comum. A principal causa é o excesso de lavagem e sabão, pois remove os óleos naturais que protegem a pele. Depois que esses óleos acabam, a pele não consegue mais reter a umidade. Os climas secos e o inverno agravam o problema.

Imagen # 94



Texto de interação

Ao final deste percurso de lesões secundárias, encontramos uma que é mais frequente do que pensamos, clicando no botão verde, você entenderá do que são as ESTRIAS. Se preferir, clicando no botão azul você pode seguir o trajeto para saber mais sobre LESÕES PRIMÁRIAS.

ESTRÍAS



Audio # 47

LESÕES PRIMARIAS



Audio # 42

Audio #47 (Estrías - Lesões secundárias da pele)

Imagen # 95

Transcrição do audio

As estrias são fraturas na pele causadas pelo esticamento excessivo devido à gravidez, obesidade, desenvolvimento puberal ou desenvolvimento muscular excessivo. Algumas pessoas têm mais “tendência” do que outras. Assim que aparecem, tornam-se vermelhas e inflamadas e com o tempo cicatrizam, tornam-se brancos e enrugados

O aparecimento de estrias na pele em certas fases da vida de uma pessoa, principalmente do sexo feminino, não representa um distúrbio patológico de interesse prático. Mas do ponto de vista estético é um grande motivo de preocupação, principalmente nas mulheres, por ser o sexo mais acometido por esse tipo de lesão.

Imagen # 96



Texto de interação

Você concluiu o tour pelas alterações da pele. Agora se você desejar, clicando no botão verde, você pode voltar ao início deste caminho sobre a NOSSA PELE. Ou comece um novo passeio com um tópico muito interessante, como DOENÇAS DE PELE

NOSSA PELE



Audio # 1

DOENÇAS DE PELE

Novo módulo

