

InfoFarma

Nesta edição:

A vida do nosso cabelo

1

Queda de cabelo

1

SETEMBRO 2016

3ª EDIÇÃO



FARMÁCIA ABREU

O seu bem estar é a nossa prioridade

Farmácia Ramos

Dias Comemorativos:

Semana do

De 24 a 30

Coração

(Desconto Top em Tensiómetros de braço)

Novidades:

Poderá visitar o site da Farmácia Abreu e estar sempre atualizado:

- Promoções;
- Farmácia de serviço;
- Eventos.

farmacia-abreu24.webnode.pt

Na próxima edição:

Vamos falar sobre a importância da **VACINAÇÃO**

A VIDA DO NOSSO CABELO

Onde nasce?

Os nossos cabelos nascem nos folículos pilosos.

Cada folículo piloso tem vida própria, ou seja, cada cabelo cresce independentemente do crescimento dos outros.

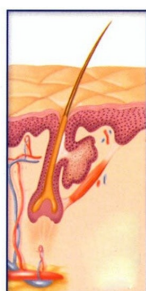
Se os folículos estivessem todos a trabalhar da mesma forma todos os cabelos cresceriam ao mesmo tempo. Nesse caso, haveria um período em que ficaríamos totalmente calvos ou então com uma grande cabeleira.

As fases do cabelo:

- **Fase anagénica:** Fase em que o cabelo cresce. Dura entre 1 a 4 anos. O cabelo cresce cerca de 1cm por mês.



Anagénese

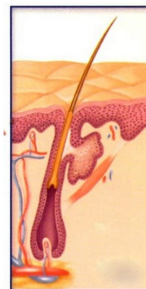


Catagénese

- **Fase catagénica:** Quando há a conclusão da produção da fibra. O folículo retrai-se à superfície do couro cabeludo. Esta fase dura de 2 a 3 semanas.
- **Fase telogénica:** Corresponde ao período de repouso. O cabelo pára de crescer, mas permanece agarrado ao folículo durante cerca de 3 meses. **No final desses 3 meses, o cabelo cai durante a lavagem ou escovagem.**

90% dos cabelos encontram-se em fase de crescimento e 10% em fase de queda

Todos os dias, caem naturalmente cerca de 50 a 80 cabelos, com 2 a 7 anos de vida.



Telogénese

Estes cabelos são substituídos

Cada folículo piloso reproduz um total de **25 a 30 ciclos ao longo da sua vida.**

No entanto, pode ocorrer por vezes um descontrolo.

Dra. Ana Abreu (farmacêutica)

QUEDA DE CABELO

Quais os tipos de queda:

A Queda de cabelo ou **alopecia** pode ser:

- **Ocasional:** Causada por desequilíbrios hormonais, stress, doença, dieta, ou após o parto;
- **Progressiva:** Com origem hereditária;
- **Patológica:** Causada por doenças, medicamentos, etc.;
- **Fisiológica:** Processo natural devido a fatores hormonais, hereditários, ou de envelhecimento.

A queda mais habitual, **progressiva e fisiológica**, passa por um processo de diminuição do folículo.

Qual o processo?

Este processo deve-se a uma enzima (5 α reductase) que transforma a testosterona presente no organismo em DHT. É esta a principal responsável pela perda de cabelo

Cada vez que um fio de cabelo é substituído, o próximo nasce mais fraco e fino.

A RECEITA IDEAL

Cansado das típicas saladas de alface e legumes cozidos?

Segue uma sugestão bem diferente e apetitosa

Legumes em papelote (4 pessoas)

- 1 curgete
- 1 cenoura
- 2 pimentos (1 vermelho e 1 verde)
- 5 tomates cherry
- 2 alhos picados
- 1 cebola roxa
- 2 colheres sopa azeite
- Sal q.b.
- Pimenta e tomilho a gosto



Corte os legumes, misture-os, junte as especiarias e azeite e envolva tudo;

De seguida envolva os legumes em papel de alumínio. Pré-aqueça o forno a 220°C durante 20 minutos;

Por fim coloque os legumes no forno durante 30 minutos e desfrute do maravilhoso sabor!

Dra. Joana Rodrigues (nutricionista)

A queda prematura dos cabelos é acompanhada por um endurecimento do colagénio à volta e por cima do folículo capilar normal. Isto irá **impedir uma fixação sólida e profunda** da raiz do cabelo na derme.

A raiz fica mais comprimida e isso dificulta a circulação e o transporte de nutrientes, e o folículo produz uma fibra **mais fina, frágil, e com menor tempo de vida.**

Atenção!!

As alterações na saúde do cabelo podem ser também um primeiro alerta de que algo não está bem no nosso corpo.

Tratamento:

A queda de cabelo anormal e excessiva pode ser contrariada por um **programa estimulante intensivo do folículo e bulbo capilar**, que limpa e nutre o couro cabeludo em profundidade, favorecendo a microcirculação cutânea e a sua vitalidade.

Venha aconselhar-se com o seu Farmacêutico

Dr. Aurélio Abreu (farmacêutico)