

Nesta edição:

Pele seca	1
Os nossos serviços	1
Eventos	1

Novidades:

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

- **Promoções;**
- **Farmácia de serviço;**
- **Eventos.**

farmacia-abreu24.webnode.pt

Eventos:

No dia 14 de Novembro iremos fazer:

Rastreio à Diabetes

- Gratuito;
- Vir em jejum;
- Encaminhamento automático para médico caso níveis alterados.

Os nossos SERVIÇOS

A nossa Farmácia disponibiliza à população, vários serviços:

- Rastreio Auditivo;
- **Aconselhamento Nutricional;**
- Massagem de Relaxamento;
- **Massagem Terapêutica;**
- **Furação de Orelhas;**
- ChekSaúde Glicemia;
- ChekSaúde Colesterol;



Dr. Aurélio Abreu
(Farmacêutico)

Dra. Ana Abreu
(Farmacêutica)

PELE SECA

Com o frio do exterior e o aquecimento no interior das casas é normal que a pele fique mais seca.

As zonas mais afetadas são as mãos e os lábios, embora outras zonas do corpo também o possam ser.

Quando o frio aperta, redobre os cuidados com a sua pele

QUANDO OCORRE?

A pele seca não acontece apenas no Inverno, mas durante o resto do ano devido a:

- Falta de humidade no ar;
- Banhos prolongados, frequentes e quentes que gastam a barreira que protege a pele;
- Certos **sabonetes, champôs e detergentes** são muito agressivos para a pele;
- Alguns medicamentos e doenças como a **psoríase** e **alterações da tiroide**;
- Consumo excessivo de **álcool** e **caféina**;
- Desidratação causada por **diarreia, vómitos** e **febre** elevada;
- **Idade** (com a idade a desidratação da pele aumenta);
- **Género** (a **pele das mulheres é geralmente mais seca** do que a dos homens).

SINAIS

- Aspeto desidratado;
- Vermelhidão;
- Descamação;
- Presença de rugas finas;
- Gretas



Estes sinais podem verificar-se em qualquer zona do corpo, mas são mais frequentes nas mãos e rosto, pois são as zonas mais expostas ao frio.

Ter a pele seca é desconfortável, mas não é grave

Em alguns casos de secura extrema, pode haver evolução para outras complicações tais como eczema.

QUE FAZER?

Alguns gestos diários podem ajudar a evitar a pele seca:

- **Evite banhos prolongados e quentes**, pois eliminam a camada protetora natural da pele;
- Use **sabonetes suaves ou emulsões** de limpeza, para restaurar a camada protetora da pele;
- **Limpe a pele de forma suave**, evite esfregar, preferindo limpar com pequenos toques;
- Após o banho, aplique um **bom hidratante e emoliente**, para repor a camada protetora à sua pele;
- Aplique **protetor solar** pois o sol de Inverno também causa danos;
- Proteja bem os seus lábios com **batom hidratante** para evitar o aparecimento de fissuras;
- Aplique **creme hidratante nas mãos** com generosidade, várias vezes ao dia e sempre depois de lavar as mãos;
- **Beba líquidos** em abundância, mesmo no tempo mais frio.

