



Corpo humano

# A pele

O corpo humano produz Vitamina D através da exposição da pele à luz solar, sendo também necessária uma boa alimentação e a prática de exercício físico.

É essencial o uso de protetor solar em todas as estações do ano para prevenir queimaduras solares, envelhecimento precoce e até cancro da pele.

Outras medidas para nos protegermos contra queimaduras solares são: evitar exposição solar nas horas de maior calor e usar vestuário apropriado.

## Como cicatrizam as feridas?



A pele tem uma função importante na cicatrização das feridas. A regeneração das células da pele faz-se sempre de baixo para cima e dos bordos da ferida em direção ao centro. **A pele não cicatriza toda ao mesmo tempo.** Por exemplo, uma ferida na cabeça, geralmente, cura mais depressa do que se for na mão ou na barriga porque a pele que cobre a cabeça é menos vascularizada e possui menos células adiposas.

### A primeira camada da pele

serve de barreira contra a entrada de micróbios e luz ultravioleta.

### As glândulas sudoríparas

são responsáveis por libertar o suor. Estas também previnem a desidratação, ao reduzir a perda de água corporal.

A pele regula a temperatura corporal mediante o controlo do fluxo de sangue através dos **vasos sanguíneos** e **glândulas sudoríparas**.

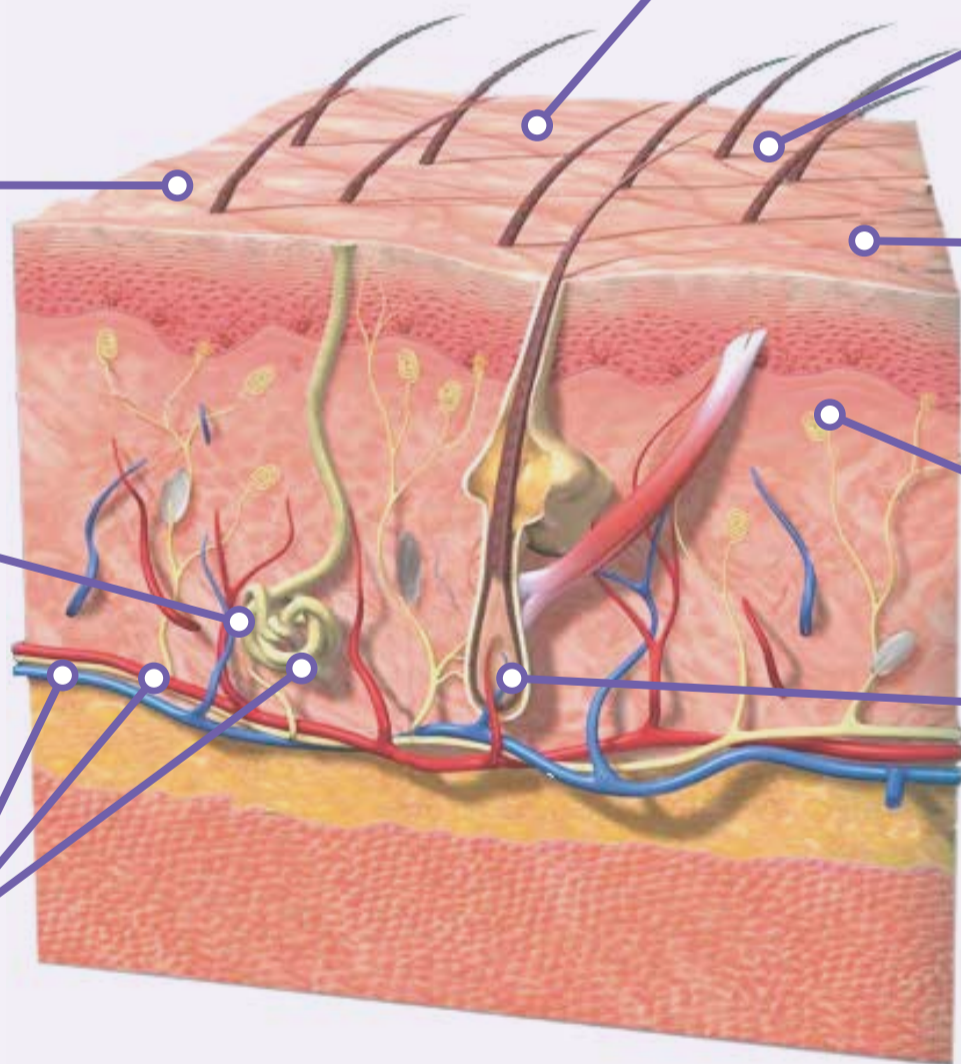
Através da absorção dos raios solares, de uma alimentação equilibrada e do exercício físico, a pele produz uma molécula que pode ser transformada em vitamina D.

A pele protege contra agressões físicas.

A **primeira camada da pele** também é capaz de absorver cremes, pomadas, óleos.

As extremidades dos **nervos** detetam as variações de temperatura, o toque, a pressão e a dor.

A partir do **folículo**, os cabelos e os pelos crescem na vertical.



## SABIAS QUE ?



A pele faz parte do **sistema tegumentar** do qual também fazem parte as estruturas anexas: cabelo, unhas e glândulas.

## Curiosidades

Células adiposas são células que armazenam gordura.

A regeneração das células é a substituição por células novas.

Tegumento significa cobertura.

Menos vascularizada significa que possui menos vasos sanguíneos.