

**Autor:** João Freitas, Rebeca Rodrigues, Anabela Faria

**Última atualização:** 2018/07/16

**Palavras-chave:** Rosácea, Vermelhidão, Telangiectasias, Pápulas, Pústulas

## Resumo

A **rosácea** é uma doença comum da pele, que ocorre no rosto e se manifesta por uma vermelhidão transitória ou permanente que se inicia no centro da face, progredindo gradualmente para as maçãs do rosto, testa e queixo. Aparece normalmente entre os 30 e 60 anos de idade nas pessoas com a pele mais clara, mais frequente nas mulheres, mas mais grave nos homens. Uma vez que é uma doença inflamatória crónica, não tem cura e o tratamento é focado no controlo dos sintomas e prevenção de crises.

## O que é a Rosácea?

A **rosácea** uma doença que se caracteriza, numa fase inicial, por sintomas passageiros como a **tendência para corar** facilmente e sensação de calor na zona central do rosto (nariz e maçãs do rosto), **intolerância a cosméticos**, ao **sol** ou ao **calor**. Progressivamente podem surgir minúsculas "borbulhas" rosadas (pápulas), algumas delas com pús (pústulas) e é possível ver-se pequenos vasos na superfície da pele, designados por telangiectasias.

Em casos avançados, a inflamação crónica e o aumento de volume das glândulas sebáceas causam deformação do nariz, denominada por **rinofima**, que é muito mais frequente nos homens. Algumas pessoas com rosácea têm envolvimento ocular, traduzido por vermelhidão, sensação de ardor e/ou de corpo estranho no olho (rosácea oftálmica).

A rosácea é um problema cutâneo que apesar de não ter cura, é pouco grave e sem grande implicação em termos de saúde, exceto pelo facto de condicionar a estética e a auto-imagem, onde se reflete significativamente na qualidade de vida.

O prognóstico geralmente é favorável, e as modificações no estilo de vida para evitar os fatores desencadeantes da rosácea demonstrou controlar eficazmente os sinais e sintomas a longo prazo.

## Qual a causa da rosácea?

A causa exata da rosácea é ainda desconhecida. Sabe-se que vários fatores podem contribuir, como defeitos do sistema imunitário, sistema nervoso, fragilidade da pele e dos pequenos vasos sanguíneos e presença de alguns microrganismos na pele.

A rosácea não é contagiosa e, portanto, não pode ser transmitida de uma pessoa para outra.

## Diagnóstico

---

Não existe nenhum teste específico para fazer o diagnóstico da rosácea, mas o seu médico através dos sinais e sintomas poderá confirmar.  
As doenças que mais se assemelham à rosácea e que também podem coexistir são a acne e a dermatite seborreica.

## Quais os principais fatores desencadeantes da uma crise de rosácea?

---

São vários os fatores podem provocar uma crise de rosácea:

- **Exposição solar** intensa;
- **Stress** emocional;
- **Temperaturas extremas**, como frio ou calor (na sauna ou banho com água quente);
- **Bebidas alcoólicas** (mesmo pequenas quantidades de álcool podem induzir a dilatação dos vasos sanguíneos que origina vermelhidão intensa);
- **Alimentos condimentados**;
- **Bebidas quentes**;
- **Exercício físico** intenso;
- Alguns **medicamentos** (que dilatam os vasos sanguíneos, incluindo os utilizados para controlar a pressão arterial)

## Tratamento

---

Os tratamentos disponíveis visam o controlo dos sintomas e prevenção de crises.

O médico geralmente pode recomendar um tratamento combinado, adequado à fase em que se encontra da doença e ao tipo de pele do doente. Este pode ser exclusivamente tópico (aplicação na pele de creme ou gel) ou associado a tratamento por via oral e até mesmo terapia com laser.

A rosácea pode ser diferente de um doente para outro, e o tratamento é adaptado para cada condição individual pelo médico. Tal como acontece com qualquer terapia médica, os resultados do tratamento com rosácea podem variar.

A automedicação e os tratamentos caseiros estão contraindicados, além de pouca evidencia científica, podem agravar o problema.

Os cosméticos não devem ser irritantes, evitar qualquer produto que cause ardor, queimação ou vermelhidão adicional.

Formulações suaves ou pediátricas estão disponíveis para peles sensíveis e preferencialmente com filtros solares não químicos (minerais) que contenham zinco ou dióxido de titânio.

## Dicas importantes na rosácea

---

Muitas das medidas que previnem as crises de rubor facial estão ao alcance do doente:

- **Ambiente:** Evitar ambientes excessivamente quentes, frios e poluídos.

## Rosácea

- **Limpeza da pele:** A higiene do rosto deve ser feita com cuidados específicos para a Rosácea, que confirmam maior frescura e conforto.
- **Evitar cosméticos agressivos:** Os cuidados cosméticos devem ser específicos para a Rosácea, ricos em ativos calmantes e suavizantes e que atuem nas alterações cutâneas existentes na Rosácea.
- **Utilizar protetor solar:** Deve ser aplicado protetor solar diariamente com um índice de proteção mínimo de 30 ou 50+ e evitar exposição solar nas horas de maior calor.
- **Fazer a barba:** Deve ser utilizada máquina de barbear em oposição às lâminas, e utilizar hidratação calmante.
- **Alimentação:** Apesar de não haver uma dieta específica, devem-se evitar alimentos/bebidas vasodilatadoras como álcool, bebidas quentes e alimentos condimentados.
- **Cosméticos Corretores:** Para cobrir a vermelhidão e os pequenos derrames, deve utilizar cosméticos corretores. Atualmente já existem cuidados que melhoram a Rosácea e simultaneamente disfarçam as imperfeições.

## Conclusão

---

A rosácea é uma doença da pele em que o controlo dos sintomas e prevenção das crises são fundamentais. O seu médico assistente ou dermatologista indicar-lhe-á a terapêutica adequada.

## Referências recomendadas

---

- [Clinic, Rosacea](#)
- [National Rosacea Society](#)
- [Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia, Doenças da Pele, Rosácea](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

[João Freitas](#) • [Rebeca Rodrigues](#) • [Anabela Faria](#)