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.

- **Limpeza da pele**: A higiene do rosto deve ser feita com cuidados específicos para a Rosácea, que confiram 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