



# Rosácea

## MAIS DO QUE RUBOR

Corar com muita frequência pode ser um sinal de rosácea, uma doença da pele que não tem cura mas que é possível tratar.

### CORAR FACILMENTE

Corar uma vez por outra é normal. Mas corar com muita frequência pode ser sinal de uma tendência para rosácea. Uma doença da pele mais comum nas mulheres, mas que também pode acontecer nos homens.

É no rosto que a rosácea se localiza: primeiro no centro (nariz), espalhando-se depois às maçãs do rosto, testa e queixo. Por vezes, também afecta os olhos: secos com sensação de areia ou queimadura e vermelhidão, são as principais queixas.

A rosácea evolui de forma progressiva, sendo possível identificar 3 fases:

- **1ª Fase ou Pré-rosácea (rougeur)** - começa por ser uma tendência para corar mais vezes e mais facilmente e/ou por reagir a produtos que se aplicam no rosto, como os cosméticos, após o que se instala na face uma vermelhidão constante;
- **2ª Fase ou Rosácea vascular (couperose)** - dilatação dos vasos sanguíneos, que se tornam mais visíveis e deixam a pele muito sensível, conferindo um aspecto avermelhado constante à pele do rosto;
- **3ª Fase ou Rosácea inflamatória** - surgem pequenas borbulhas rosadas, algumas com pus, que se concentram sobre as zonas vermelhas; quando a inflamação é crónica, pode causar espessamento da pele do nariz, deformando-o: acontece sobretudo nos homens.

### SINTOMAS SOB CONTROLO

Não se sabe o que causa a rosácea, mas é possível controlar os seus sintomas e que, se não for tratada, pode piorar. Os cuidados com a pele, uma vez iniciados, são para toda a vida, diminuindo o desconforto e prevenindo o agravamento da rosácea.

Em função da fase em que se encontra a rosácea, pode ser necessário usar medicamentos:

- Para aplicação na pele - em pomada ou gel, para o alívio da vermelhidão e diminuição da inflamação;
- Antibióticos - nas situações mais graves, pois actuam mais depressa.

### PELE MAIS PROTEGIDA

Controlar os sintomas da rosácea passa muito por manter a pele a salvo de tudo o que a agrava e por adoptar cuidados simples, que ajudam muito no dia-a-dia:

- Use produtos de higiene e hidratação da pele sem agentes irritantes como o álcool
- Limpe a pele do rosto com pequenos toques, sem esfregar
- Faça a barba com máquina em vez de lâmina
- Aplique, depois do tratamento, o protector solar com índice igual ou superior a 15
- Use cosméticos próprios para a rosácea e com cor verde que ajuda a mascarar a vermelhidão
- Evite ambientes muito quentes ou muito frios; proteja o rosto com um lenço ou cachecol nos dias frios
- Conheça e evite o que lhe provoca rubor: alimentos condimentados, bebidas muito quentes, café e álcool porque causam aumento da circulação do sangue na superfície da pele
- Pratique actividade física com moderação
- Minimize o stresse fazendo exercícios de respiração para controlar a ansiedade

### AUTOMEDICAÇÃO NÃO!

Alguns sinais de rosácea podem confundir-se com acne: mas de facto não são a mesma doença de pele. Não escolha produtos sem aconselhamento adequado pois alguns podem agravar a rosácea.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Os cuidados da pele são uma das áreas da intervenção farmacêutica. Nesta farmácia encontra informação e aconselhamento sobre a rosácea: as suas principais manifestações, formas de tratamento e cuidados para manter os sintomas sob controlo e evitar que se agravem. A saúde da sua pele passa por aqui: aconselhe-se!

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: