

BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



GUIA

SOS

ROSÁCEA

manual para entender a Rosácea

o que você  
vai encontrar  
no manual?

**4.** ■ O QUE É ROSÁCEA?

**7.** ■ SINAIS E SINTOMAS COMUNS

**8.** ■ GATILHOS

**9.** ■ COMO TRATAR

**11.** ■ DICAS PARA SUA PELE

**14.** ■ ROSÁCEA E AUTOESTIMA

## Bem-vindo ao **Guia SOS Rosácea.**

Este Ebook é um manual para **entender a Rosácea**, uma doença inflamatória da pele que provoca vermelhidão, especialmente no rosto.

Ela é crônica, ou seja, não tem cura. **Mas tem controle!** Aqui, você aprenderá mais sobre a Rosácea, quais os sinais e sintomas, quais os melhores cuidados com a pele e quais os gatilhos para as crises, além de muitas outras dicas de skincare!

**Você não está sozinha!** Vem com a gente nessa jornada de autoconhecimento e autocuidado. Você está pronto para se tornar o melhor amigo da sua pele? Se chegou até aqui, temos certeza que sim.

Uma ótima leitura,  
BIODERMA



# Afinal, o que é a rosácea?

Como vimos na abertura, a rosácea é uma doença inflamatória crônica da pele, que não tem cura, mas que é possível controlar.

Ela pode causar vermelhidão persistente na região central da face e aumento de vasos fininhos nas maçãs do rosto. Se não tratada, ela pode piorar muito com o tempo.

Tipicamente, a rosácea acontece em mulheres, é mais comum em pacientes de pele clara e surge em torno dos 30 anos.

**Mas calma! Com os cuidados certos é possível manter a rosácea sob controle.**

## Como saber se sua vermelhidão é ou não rosácea?



A vermelhidão facial pode ter muitas causas, como dermatite, eczema, alergias e rosácea. A Rosácea pode apresentar flushing, que são crises de vermelhidão facial acompanhada de sintomas como calor, ardência e queimação, precipitadas por alguns gatilhos.



Além disso, alguns pacientes apresentam a forma pápula-pustulosa, onde há pequenas lesões, semelhantes a espinhas, que acontecem preferencialmente nas maçãs do rosto.



Todos estes sinais e sintomas causam muito desconforto físico - e também psicológico. Mas entender o que está acontecendo é o primeiro passo para tratar. Pacientes que sofrem com a rosácea muitas vezes são tidos como tímidos ou inseguros devido aos episódios de vermelhidão.



Por tudo isso, somente seu médico dermatologista poderá te ajudar a identificar o diagnóstico correto da sua vermelhidão e o melhor tratamento. Uma rotina de skincare adaptada para sua pele é essencial. Não agrida sua pele testando "soluções" sem conhecimento. Evite o autodiagnóstico e a automedicação!





# Rosácea e a pele negra

A rosácea é menos comum em pessoas de pele negra (fototipos 5 e 6), mas isso não quer dizer que não exista. O diagnóstico tende a ser mais difícil, já que a vermelhidão e os vasinhos ficam menos evidentes nestas peles.

Sem o diagnóstico correto, os pacientes podem passar muito tempo com os sinais e sintomas de rosácea, agravando a condição.

# Sinais e sintomas mais comuns da Rosácea



## Vermelhidão facial

O rosto vermelho pode ter muitas causas, como dermatites, danos solares e alergia. Porém o flushing é uma característica muito comum da rosácea: o rosto fica vermelho por alguns minutos, com sensação de ardência e calor. Além destas crises, o paciente pode apresentar vermelhidão centrofacial persistente.



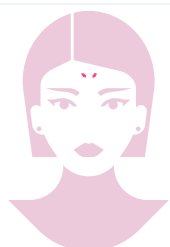
## Dilatação de vasinhos

Chamadas de **telangiectasias**, vasos fininhos ficam visíveis na região da maçã do rosto e do nariz



## Lesões pápulo-pustulosas

São lesões vermelhas e salientes, podem ser semelhantes a pequenas espinhas e acontecem na região das maçãs do rosto. Podem ser confundidas com lesões de acne.



## Aumento e deformação do nariz

As chamadas fimas cursam com aumento de volume e aspecto lobulado de determinada região do rosto e podem acontecer no nariz, na testa e no queixo. São raras e mais comuns nos homens.



## Alterações nos olhos

A **Rosácea ocular** é comum e o quadro clínico é variável e pode ser inespecífico. Se notar sintomas oculares, procure um médico oftalmologista.

# 10 gatilhos da rosácea

1. Exposição ao sol
2. Estresse
3. Calor
4. Vento
5. Exercício físico exagerado
6. Consumo de álcool
7. Banho quente
8. Frio
9. Comidas apimentadas
10. Umidade

As causas da Rosácea não são definidas. Existem vários estudos sobre sua origem, mas não um consenso a respeito da causa. O que sabemos é que existem gatilhos, fatores que desencadeiam e exacerbam as crises, que podem ser evitados.

Identificar e evitar os principais gatilhos que fazem com que sua pele tenha surtos de vermelhidão, ajuda no melhor controle da Rosácea.

Referências:  
<https://www.rosacea.org/patients/rosacea-triggers/rosacea-triggers-survey>

<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/rosacea/62/>





## Como tratar a rosácea?

Vale a pena repetir que somente um médico dermatologista irá te indicar o tratamento correto para a sua vermelhidão.

Os hábitos e estilo de vida são muito importantes para o controle da Rosácea. Evitar os fatores que desencadeiam as crises e ter uma rotina de skincare adequada são os principais aliados do seu tratamento.

Pacientes com rosácea tendem a ter uma pele sensível e reativa, que frequentemente sofre com o uso de cosméticos ou outros produtos.

Referências:  
<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/rosacea/62/>

<https://www.rosacea.org/patients/materials/understanding-rosacea/how-is-rosacea-treated#lifestylemanagement>

## 5. COMO TRATAR A ROSÁCEA

Por isso é importante evitar:

- ✗ Produtos com potencial irritativo;
- ✗ sabonetes abrasivos;
- ✗ produtos com álcool ou acetona e que ressequem a pele, com efeito adstringente e tônicos;
- ✗ esfoliações ou tratamentos mais agressivos de qualquer tipo.



- ✓ Escolha um limpador suave, que não agrida a barreira da sua pele;
- ✓ que respeite a barreira cutânea;
- ✓ reforce a sua barreira cutânea com o uso de hidratantes;
- ✓ use filtro solar diariamente;
- ✓ as águas micelares são ótimas alternativas para a higiene da pele pois limpam profundamente sem agredir;
- ✓ procure um médico dermatologista para um tratamento específico;
- ✓ reduza sua rotina, evite o uso desnecessário de produtos que podem sensibilizar sua pele;
- ✓ escolha produtos próprios para "peles sensíveis", de preferência sem fragrâncias;
- ✓ evite esfregar a toalha no rosto, seque sua pele com pequenas batidinhas;
- ✓ escolha hidratantes com textura leve e abuse da hidratação! Reaplique os hidratantes várias vezes ao dia, especialmente à exposição a ambientes muito quentes, ou muito frios ou com ar condicionado;
- ✓ descontinue o uso de qualquer produto que cause desconforto ou queimação;
- ✓ proteja sua pele do vento, sol e calor;
- ✓ limite o consumo de álcool, pimentas ou café.

# DICAS PARA SALVAR SUA PELE

Referências "dicas de skincare":

Referências:  
<https://www.rosacea.org/patients/skin-care-and-cosmetics>

<https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/features/rosacea-skin-care-tips#1>

Referências "dicas de suncare":

Consenso Brasileiro de Fotoproteção. An Bras Dermatol. 2014;89 (6 Supl 1):S6-75.  
<https://www.rosacea.org/>  
<https://www.oad.org/public/diseases/rosacea>



## DICAS DE SKINCARE

Veja a lista dos ingredientes que geralmente que são bem aceitos e os que são melhor evitar, quando falamos de produtos para a rosácea:

**Para usar:** hidratantes, gel de limpezas suaves com tecnologia syndet/micelar, filtro solar, medicamentos como ácido azelaico, metronidazol, ivermectina.

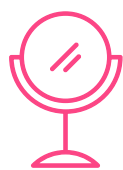
**Para evitar:** tônicos adstringentes, loções alcóolicas, esfoliantes, ácidos com potencial irritativo. Nada de copiar o skincare da amigas!

## DICAS DE SUNCARE

Ficar exposto ao Sol é um dos principais gatilhos da rosácea. Para evitar a vermelhidão, usar protetor solar é tarefa importantíssima, todos os dias antes de sair de casa. Algumas dicas valiosas para se proteger sua Rosácea do Sol:

- Dê preferência para protetores com FPS maior que 30;
- Use acessórios como chapéus, bonés e óculos escuros;
- Reaplique o protetor a cada 2h, ou após entrar na água ou praticar exercícios;
- Na praia, não esqueça de levar o guarda-sol;
- Não se exponha diretamente ao sol ou calor excessivos.

Encontrar um fotoprotetor que não sensibilize a pele com rosácea pode ser um desafio. O ideal são os filtros solares minerais, que contêm óxido de zinco e/ou dióxido de titânio. Esses minerais presentes na fórmula fazem a reflexão dos raios UVA e UVB, e apresentam mínimo potencial de sensibilização alérgica. Prefira as opções sem fragrância.



## PROCEDIMENTOS DE BELEZA

Como tratamento complementar ao skincare, são indicados alguns procedimentos, como laser e outras terapias com luz. Geralmente, essas terapias com luz são bastante úteis no controle da vermelhidão persistente e dos vasos sanguíneos visíveis na pele.

As tecnologias mais utilizadas são a luz intensa pulsada (LIP) e os lasers: pulsed dye laser (PDL) – laser de corante pulsado e Nd:YAG 1064 nm.

Para pacientes que apresentem a rosácea fimatosa, onde acontece um espessamento da pele, os procedimentos ablativos estão indicados. Dentre eles, estão o laser de CO<sub>2</sub>, o laser erbium, a radiofrequência, dermoabrasão cirúrgica e além de tratamentos orais.

Peelings químicos faciais devem ser feitos com cautela e sob orientação médica, porque a pele com rosácea é sensível e pode ficar irritada facilmente com o uso de substâncias como ácido salicílico, ácido retinóico e ac glicólico.

Referências “procedimentos de beleza”:

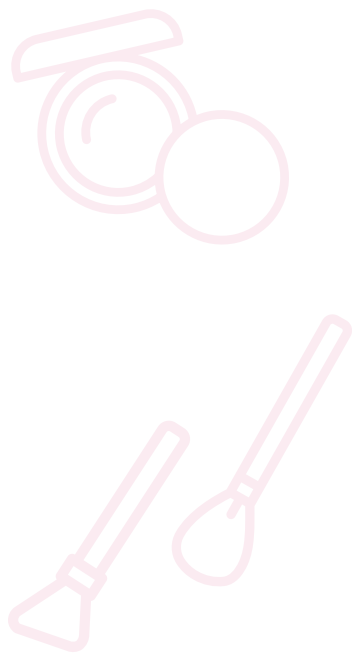
<https://www.aad.org/public/diseases/rosacea>

Thiboutot D, Anderson R, Cook-Bolden F, Draelos Z, Gallo R, Granstein R, Kang S, Macsai M, Gold LS, Tan J, Standard Management Options for Rosacea: the 2019 Update by the National Rosacea Society Expert Committee, Journal of the American Academy of Dermatology (2020)

Bagatin E, Rocha MA, Picosse FB. Rosácea e Rinofima. Belda Junior, Walter. Tratado de Dermatologia. Rio de Janeiro: Atheneu, 2018, p:671-678







## DICAS DE MAKE

- Preferir sempre cosméticos em pó ao invés dos cremes ou loções e que sejam facilmente removíveis com água;
- Descartar cosméticos antigos e usar preferencialmente os novos;
- Evitar cores escuras para sombras, preferir delineadores e máscaras para cílios na cor preta;
- Teste antes o produto no pulso ou no pescoço para ver se a pele tolera bem;
- Aplique a maquiagem sempre na pele limpa;
- Deixe seus passos de maquiagem simples, mas multifuncionais;
- Use corretivo com tom de fundo verde, que ajuda a corrigir o vermelho na pele ;
- Escolha um corretivo e uma base oil free.

## CUIDADOS COM A ROSÁCEA NO VERÃO E INVERNO

### No verão:

- ☀ Aplicar diariamente filtro solar;
- ☀ Evite se expor ao sol em excesso;
- ☀ Praticar exercícios em horários mais amenos;
- ☀ Usar hidratantes para peles sensíveis;
- ☀ Se manter hidratado.

### No inverno:

- ❄ Hidrate a pele todos os dias com cremes sem fragrância, hipoalergênicos e à base de água;
- ❄ Fazer a limpeza suave da pele, com sabonetes específicos para peles sensíveis;
- ❄ Evitar o uso de buchas, esponjas e esfoliantes na face;
- ❄ Evitar banhos quentes e demorados;
- ❄ Seguir usando protetor solar regularmente.

# ROSÁCEA AUTOESTIMA E AUTOESTIMA E ROSÁCEA

Nos consultórios, infelizmente é comum ouvir casos em que a Rosácea influencia na autoestima do paciente. Isso porque ela impacta na aparência do rosto, pode ser confundida com insegurança ou vergonha. Quando estiver com a Rosácea aflorada, coloque em prática essas dicas:



**Dê amor a você:** seja compreensivo consigo mesmo, não fique se culpando ou se criticando. Sua beleza vai além da Rosácea, não esqueça disso!



**Mantenha sua rotina de cuidados:** faça chuva ou faça sol, o skincare e protetor solar são seus aliados no controle da Rosácea, não se separe deles.



**Use os truques de make:** ela pode ser sua aliada. Lembre-se que a beleza genuína vem de dentro de você!



**Explique sem medo:** o que é a Rosácea para quem não conhece. Compartilhe este Ebook e vamos desmistificar a Rosácea de uma vez.



**Faça o que te deixa feliz:** cercar-se de boas energias te mantém longe do estresse, o que contribui para o seu bem-estar. Cuidar do lado de dentro reflete na nossa pele do lado de fora.



## Encerramento

Esperamos que tenha gostado deste guia sobre a rosácea. Ele foi elaborado com muito cuidado por uma equipe de profissionais, pensando em ajudar no seu cotidiano de skincare.

Quanto mais aprendemos sobre nós mesmos, mais podemos cultivar nossa autoestima e bem-estar. Que este Ebook desperte em você uma relação de ainda mais amor com a sua pele.

Conte conosco para esclarecer suas dúvidas. O site [sosrosacea.com.br](http://sosrosacea.com.br) está disponível com uma sessão de perguntas frequentes e outros conteúdos que você não pode deixar de conferir.

BIODERMA



**Dra. Alessandra Romiti**

Médica Dermatologista  
CRM 85796



**Dra. Beatriz Tavares  
Ferreira Leite**

Médica Dermatologista  
CRM 182016



**Dra. Daniela Pimentel**

Médica Dermatologista  
CRM 112165



**Dra. Laura Cruz**

Médica Dermatologista  
CRM 12363203



**Dra. Lilia Guadanhim**

Médica Dermatologista  
CRM 133850



**Dr. Luiz Maurício  
Costa Almeida**

Médico Dermatologista  
CRM 28153



**Dr. Marco Rocha**

Médico Dermatologista  
CRM 100578



**Dr. Sérgio Schalka**

Médico Dermatologista  
CRM 70148

Todos os doutores são membros da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE