

# CONSELHOS PARA DOENTES COM ROSÁCEA DURANTE A PANDEMIA COVID-19



Queremos ajudá-lo/a durante a atual pandemia com alguns conselhos para melhor controlar a rosácea:<sup>1</sup>



Aplique um creme hidratante sem perfume adequado para pele sensível.



Procure utilizar sempre uma máscara nova ou limpa.



Experimente diferentes máscaras e escolha uma que ajuste bem e que não provoque sobreaquecimento.



Mantenha uma rotina de cuidados da pele do rosto adequada.



Mantenha os seus horários e padrão normal de sono.



Passe tempo ao ar livre, por exemplo, passear diariamente.



Mantenha-se em contacto com os familiares e amigos.



Evite um consumo excessivo de álcool.



**LEMBRE-SE:** mesmo que não sejam possíveis as consultas presenciais, o seu dermatologista está ao seu dispor se precisar de ajuda.

**Não esconda, trate!**

## Referência

1. National Rosacea Society (2020). Avoiding rosacea flare-ups during the Covid-19 pandemic. Disponível em: [www.rosacea.org/blog/2020/april/avoiding-rosacea-flare-ups-during-covid-19-pandemic](http://www.rosacea.org/blog/2020/april/avoiding-rosacea-flare-ups-during-covid-19-pandemic). Consultado em janeiro 2021.

Laboratórios Galderma S. A. - Sucursal em Portugal  
Rua Afonso Praça, nº 30, piso 7, 1495-061, Algés, Portugal • Tel: +351 213 151 940 • E-mail: [galderma.portugal@galderma.com](mailto:galderma.portugal@galderma.com)  
Site: [www.galderma.com](http://www.galderma.com) • © Galderma, todos os direitos reservados.  
NIPC: 980475805

# GALDERMA

EST. 1981