

**GUIA PRÁTICO**

# Quais são as principais doenças de pele por idade



## **GUIA COMPLETO**

# **Conteúdos**

- 03 INTRODUÇÃO**
- 04 DOENÇAS DE PELE NA INFÂNCIA**  
Dermatite ou eczema atópico
- 05** Dermatite das fraldas
- 06** Molusco contagioso
- 07** Pediculose
- 08 DOENÇAS DE PELE NA ADOLESCÊNCIA**  
Acne
- 09** Dermatite ou eczema de contacto
- 10** Dermatite ou eczema seborreico
- 11** Pitiríase rosada ou rósea
- 12 DOENÇAS DE PELE NA IDADE ADULTA**  
Lúpus eritematoso
- 13** Melanoma
- 14** Psoríase
- 15** Urticária
- 16 DOENÇAS DE PELE NA VELHICE**  
Fotoenvelhecimento
- 17** Pele seca / Frieiras
- 18 CUIDADOS A TER COM A PELE**
- 19 PROTEÇÃO SOLAR**

## INTRODUÇÃO

# Conheça as principais doenças de pele e cuidados a ter

Da infância à velhice, são várias as doenças de pele que podem afetar a saúde do nosso organismo e o nosso bem-estar.

Muitas vezes associadas apenas a questões estéticas, as doenças de pele, assim como as demais patologias, merecem um diagnóstico, avaliação e acompanhamento médicos, de modo a garantir o tratamento ou, pelo menos, o controlo da sintomatologia associada a cada uma destas patologias.

Se algumas doenças de pele são auto resolutivas e, por isso mesmo, não precisam de qualquer tratamento; outras são crónicas e podem diminuir drasticamente a qualidade de vida do paciente.

Certo é que um diagnóstico precoce pode ser fundamental para a cura de determinadas patologias e no controlo de tantas outras. Por isso, perante um problema de pele, seja ele qual for, recomenda-se a visita imediata a um dermatologista.

Embora a grande maioria das doenças de pele possa surgir em qualquer idade, é inegável que há doenças que são mais prevalentes em determinadas faixas etárias, como é o caso do acne na adolescência, por exemplo.

Por este motivo, decidimos organizar este guia a pensar nas diferentes fases da vida, infância; adolescência; idade adulta; e velhice, de forma a evidenciar quais as doenças de pele mais associadas a cada uma destas faixas etárias e porquê, assim como quais os cuidados a ter para tratar ou prevenir o aparecimento destas patologias.

## DOENÇAS DE PELE NA INFÂNCIA

As doenças de pele podem começar a manifestar-se logo desde o nascimento. Algumas das mais frequentes são a dermatite atópica e o molusco contagioso, embora as doenças hereditárias que atingem a pele e os órgãos internos também devam merecer atenção.

### DERMATITE OU ECZEMA ATÓPICO

Esta patologia caracteriza-se pela inflamação da camada superficial da pele, tendo como principal sintoma um prurido intenso. As suas primeiras manifestações costumam surgir logo nos primeiros meses de vida, sendo que este problema de pele pode, mais tarde, estar relacionado e predispor a outras doenças, como a asma e/ou a rinite alérgica.

A pele de quem sofre deste problema é predisposta à inflamação, em virtude de um defeito genético de barreira da pele. Consequentemente, também aumenta o risco de infeções cutâneas bacterianas e víricas.

### Evolução do eczema

Numa fase inicial, este tipo de dermatite costuma afetar sobretudo as zonas da frente e das maçãs do rosto do bebé, por meio de lesões avermelhadas, borbulhas com líquido, crostas e/ou descamação.

Mais tarde, as crises podem desaparecer sobretudo na adolescência ou, manter-se; podendo a vermelhidão e a descamação passar para regiões do corpo, como os pulsos, as pregas dos cotovelos e dos joelhos e a parte dorsal das mãos e pés.

No caso dos adultos, os eczemas costumam afetar sobretudo áreas como as pálpebras, os mamilos, os lábios, as mãos e a área genital.

### Cuidados a ter

Importa dizer que estes doentes estão mais suscetíveis a outras complicações, como infeções víricas e bacterianas. Além disso, quem tem pele atópica deve evitar frequentar espaços demasiado quentes e secos e entrar em contacto com produtos muito fortes, como detergentes. Evitar banho ou lavagem excessivos, assim como uso de água quente pode prevenir ou reduzir as crises.

É ainda recomendada uma higiene regular da pele, assim como a sua apropriada hidratação.



## DERMATITE DAS FRALDAS

Esta é uma reação muito comum da pele dos bebés entre os 6 e os 12 meses de vida. A zona genital e as pregas dos mais novos apresentam-se avermelhadas e irritadas, fruto do contacto com a urina e as fezes e com a própria superfície da fralda.

Apesar de se tratar de uma complicação que, normalmente, passa com o tempo e com a aplicação de algumas pomadas próprias para evitar e combater este tipo de dermatite, existem algumas medidas que ajudam a prevenir este problema, como é o caso:

- **do uso de fraldas bem absorventes e de tamanho apropriado;**
- **da realização de uma limpeza suave da região cutânea, sem recurso a produtos irritantes ou toalhitas;**
- **da aplicação de emolientes ou de pastas protetoras na zona;**
- **de evitar usar fraldas de pano;**
- **fazer a higiene local e banho diário, assim como secar bem a região afetada.**

Caso o problema persista e não melhore, convém consultar um médico, pois pode ser necessário o recurso a medicamentos de uso tópico.



## MOLUSCO CONTAGIOSO

Esta doença vírica afeta, sobretudo, crianças com pele atópica, especialmente na faixa etária abaixo dos 15 anos.

O sintoma mais típico desta patologia são lesões hemisféricas e translúcidas que, normalmente, se espalham pelo tronco e pela raiz dos membros. Em alguns casos, estas lesões causam prurido e eczema, porém não apresentam qualquer gravidade e, em geral, não é necessário qualquer tipo de intervenção.

Para eliminar estas lesões, é comum recorrer a terapêuticas como:

- a curetagem;
- a crioterapia;
- a eletrocoagulação;
- a cauterização química.



## PEDICULOSE

A infestação por piolhos é um problema relativamente frequente entre as crianças, já que o contágio, através de cabeças ou objetos contaminados, costuma ocorrer, principalmente, em espaços escolares.

Esta doença manifesta-se através do surgimento de parasitas ou de lêndeas no couro cabeludo e nas zonas atrás das orelhas e da nuca.

A sintomatologia associada a esta patologia caracteriza-se por:

- **pápulas;**
- **crostas;**
- **prurido;**
- **vermelhidão;**
- **infecção da pele.**

As principais terapêuticas recomendadas nestes casos são:

- **fármacos e pente fino para remover os piolhos e as lêndeas;**
- **terapia rotacional;**
- **combinação com medidas mecânicas.**

Além disso, há outros cuidados que se devem ter, nomeadamente lavar todas as roupas do doente a temperaturas superiores a 60°C.



## DOENÇAS DE PELE NA ADOLESCÊNCIA

Nesta faixa etária, o acne afeta cerca de 80% dos jovens. Além disso, as dermatites e os eczemas continuam a representar um motivo de queixa importante e a considerar, por parte dos adolescentes.

### ACNE

Este é um problema muito comum entre os jovens. Trata-se de uma patologia inflamatória e crónica dos folículos pilossebáceos do rosto, pescoço e tronco, que apresentam excesso de gordura e células da pele mortas. Entre os seus principais sintomas estão:

- **pápulas (borbulhas vermelhas);**
- **pústulas (borbulhas com pus);**
- **comedões abertos (pontos negros);**
- **comedões fechados (pontos brancos internos);**
- **abcessos;**
- **quistos;**
- **cicatrices.**

### Causas e tratamento

Na origem deste problema, podem estar fatores hormonais, genéticos, raciais e ambientais, além de um aumento da produção e secreção sebácea que obstrui o folículo pilossebáceo, gerando uma infeção bacteriana e uma resposta inflamatória e imunológica.

O uso de algumas medicações como, corticoides e lítio, podem estar envolvidos no agravamento da acne.

Para tratar eficazmente o acne, importa consultar um especialista que avalie bem as características das manifestações da doença. Entre a terapêutica recomendada estão os medicamentos tópicos e sistémicos (comprimidos), entre outros tratamentos possíveis.



## DERMATITE OU ECZEMA DE CONTACTO

Esta doença manifesta-se sempre que a pele contacta com alguma substância que se revela alérgica. Os seus principais sintomas são:

- **prurido;**
- **vermelhidão;**
- **borbulhas;**
- **bolhas de água;**
- **feridas;**
- **crostas.**

Estas manifestações podem ocorrer alguns dias após o contacto com o alergénio. Alguns dos alergénios mais frequentes são:

- **metais;**
- **farmácios tópicos;**
- **perfumes;**
- **maquilhagem;**
- **entre outros.**

### Diagnóstico e tratamento

Para identificar potenciais alergénios, são feitos “Testes Epicutâneos ou Provas de Contacto” que consistem na colocação de adesivos com os alergénios nas costas do doente.

O tratamento deste tipo de dermatite passa, essencialmente, pela evicção dos alergénios e pelo recurso a cremes, pomadas e/ou comprimidos com cortisona.

Existem ainda dermatites de contacto não alérgicas e que são irritativas ou traumáticas, afetando principalmente as mãos, as quais ficam secas, ásperas e fissuradas, provocando ardor.



## DERMATITE CAPILAR OU SEBORREICA

A caspa é outro problema de pele recorrente, e que está relacionado com uma elevada produção de sebo. Por esse motivo, a caspa afeta sobretudo indivíduos com couro cabeludo e pele oleosos.

Existem ainda fatores de risco que podem agravar esta complicação, como é o caso de:

- **tomar banho com água muito quente;**
- **ingerir álcool;**
- **tomar determinados fármacos;**
- **sentir stress ou cansaço excessivo;**
- **viver alterações climatéricas;**
- **ter SIDA;**
- **sofrer de doença de Parkinson;**
- **ter bactérias e fungos que causem uma reação inflamatória.**

A sintomatologia mais associada a esta doença manifesta-se, essencialmente, no couro cabeludo por meio de:

- **prurido;**
- **descamação de escamas brancas;**
- **perda de cabelo;**
- **zonas avermelhadas;**
- **placas ou crostas amareladas que ardem e são oleosas;**
- **feridas.**

### Cuidados a ter

Quando este problema afeta os recém-nascidos ou os bebés entre os quatro e os cinco meses de idade, costuma ser chamado de “crosta de leite” e caracteriza-se pelo aparecimento de escamas oleosas na região do couro cabeludo do recém-nascido.

Quem sofre de caspa deve consultar um especialista. Geralmente, uma das primeiras medidas a adotar é lavar o cabelo, três a quatro vezes por semana, com um champô com ação antifúngica e anti-inflamatória, de forma a controlar a oleosidade e a descamação.

Além disso, existem outras precauções a adotar, tais como:

- **manter o cabelo e o couro cabeludo limpos e secos;**
- **remover bem o champô e o condicionador;**
- **enxaguar o cabelo com água tépida.**



## PITIRÍASE

O couro cabeludo também pode ser afetado por micoses. Este tipo de doença é provocada por fungos e causa, sobretudo, descamação e prurido e, por vezes, queda de cabelo. Existem três tipos distintos de pitiríase: alba, rósea e versicolor.

Entre os fatores de risco associados a este problema estão:

- **alteração do pH do couro cabeludo;**
- **escovação excessiva do cabelo;**
- **stress;**
- **sudorese excessiva;**
- **uso de bonés, gorros ou chapéus;**
- **uso excessivo de maquilhagem.**

Este problema costuma ser resolvido recorrendo a dermocosméticos antifúngicos e a tratamentos tópicos, que combatem a descamação e o prurido.



## DOENÇAS DE PELE NA IDADE ADULTA

Na idade adulta, algumas doenças de pele podem persistir ou agravar-se, assim como podem surgir novas patologias, nomeadamente as doenças autoimunes. Além disso, convém não esquecer que a pele pode manifestar sinais de outras doenças internas.

### LÚPUS ERITEMATOSO

Esta doença inflamatória, crónica e sistémica, de etiologia autoimune, pode afetar vários órgãos do corpo humano, entre eles a pele. Há vários tipos de lúpus, sendo que, de uma maneira geral, o sintoma mais característico desta doença são lesões crónicas, vermelhas e com descamação, que surgem, sobretudo, nas zonas do corpo mais expostas ao sol. Contudo, as manifestações clínicas podem variar de pessoa para pessoa.

#### Lúpus Eritematoso Cutâneo Subagudo

Este tipo de lúpus caracteriza-se, principalmente, por:

- **fotossensibilidade;**
- **lesões anulares vermelhas e descamativas;**
- **inflamação das articulações (artrite);**
- **afetação do rim.**

#### Lúpus Eritematoso Sistémico

Já este tipo de lúpus costuma ter uma manifestação aguda e transitória e caracteriza-se por uma variedade de manifestações clínicas, dentre elas, eritema malar, uma mancha vermelha, com o formato de “borboleta”, que se estende pelo nariz e pelas maçãs do rosto.

No quadro multissistémico da doença, podem-se manifestar outras alterações como:

- **reumatismo lúpico;**
- **inflamação do rim (nefrite);**
- **níveis baixos de glóbulos brancos e de plaquetas sanguíneas;**
- **alterações dos pulmões e do coração;**
- **entre outros.**



## MELANOMA

Este é o tipo de cancro da pele mais agressivo. Na sua origem, está uma transformação das células produtoras de melanina. Um diagnóstico precoce melhora o prognóstico da doença. Por isso, é recomendável consultar um médico se um sinal mudar de cor, de tamanho ou de bordos ou se surgir um novo sinal, seja em que zona do corpo for.

Esta doença é mais frequente em jovens adultos, de pele clara e com sardas e/ou sinais. Um dos principais fatores de risco para este problema são as queimaduras solares, resultantes de uma exposição prolongada ao sol, sem proteção.

### Sinais de alerta e tratamento

O principal sinal de alerta para o melanoma é o aparecimento de uma mancha escura, heterogénea, assimétrica, com bordo irregular e esfumado e dimensão superior a seis milímetros.

Também deve ser avaliado um sinal preexistente que mude de tamanho, forma e/ou cor. Outros sintomas que não se devem subvalorizar são: surgimento de prurido, inflamação, ulceração e hemorragia.

A terapêutica recomendada é, normalmente, a cirurgia, sendo que em fases mais avançadas esta pode já não ser suficiente, caso o tumor já tenha metastizado.



## PSORÍASE

Esta é uma patologia inflamatória e crônica, que atinge principalmente os jovens adultos. Além de afetar o couro cabeludo, a psoríase também se pode manifestar nas unhas e articulações, podendo ainda aumentar o risco de vir a ter diabetes e doença cardiovascular. Por isso, é tida também como uma doença multisistêmica.

A sintomatologia pode ser variada, dependendo do sub-tipo clínico, mas acomete maioritariamente o couro cabeludo, cotovelos, joelhos, e a região lombar, através de:

- **feridas;**
- **placas rosadas ou avermelhadas;**
- **escamas brancas ou de cor acinzentada ou prateada;**
- **prurido.**

Em determinados casos, estes sintomas podem ser acompanhados de outros como: febre e mal-estar.

### Cuidados a ter

Esta doença não tem cura, mas há cuidados que ajudam a controlar a sintomatologia que lhe está associada, uma vez que tais fatores podem ser desencadeantes ou agravantes da doença. Entre essas medidas estão:

- **ter uma alimentação saudável;**
- **manter um peso equilibrado;**
- **hidratar bem a pele;**
- **não fumar;**
- **não beber álcool;**
- **evitar o stress;**
- **tomar determinados medicamentos.**

### Diagnóstico e tratamento

Além destes cuidados, podem ser sugeridos: tratamentos tópicos, fototerapia e medicamentos sistêmicos e biológicos.

Nestes casos, o mais importante é consultar um especialista, de modo a que ele possa avaliar aspetos, como o tipo de psoríase; o histórico terapêutico; a existência de patologias associadas, como a diabetes ou a hipertensão arterial; entre outros fatores a considerar.



## URTICÁRIA

Esta doença caracteriza-se pelo aparecimento repentino de prurido e manchas vermelhas, também conhecidas como “babas”, que podem desaparecer em horas (urticária aguda). Em alguns casos, pode haver inchaço dos lábios ou pálpebras (angioedema).

Contudo, também existem casos de urticária crónica, cujas lesões podem permanecer por mais de mês e meio.

### Causas

Na origem desta doença, está a ativação de células da pele, devido ao contacto com um alergénio, acionando assim a libertação de histamina. Entre os possíveis alergénios desencadeadores desta doença estão:

- **alimentos;**
- **medicamentos, como anti-inflamatórios;**
- **latex;**
- **plantas.**

Porém, há outros fatores que podem causar manifestações de urticária, como é o caso de:

- **fricção da pele;**
- **exposição ao calor, frio ou sol;**
- **realização de esforço físico.**

Para tratar a urticária, sobretudo crónica, pode ser necessário recorrer a antialérgicos e anti-histamínicos.



## DOENÇAS DE PELE NA VELHICE

Com a passagem do tempo, a pele tende a ficar mais sensível e fragilizada, não sendo por isso de admirar que nesta faixa etária surjam diferentes problemas de pele, alguns dos quais relacionados com o envelhecimento e também com os efeitos de uma exposição solar desprotegida tida ao longo dos anos.

### FOTOENVELHECIMENTO

A exposição, ao longo da vida, ao sol e a outras fontes de radiação ultravioleta vai acelerando o processo de envelhecimento da pele. Geralmente, esses sinais de envelhecimento são mais notórios em zonas do corpo como a face, o pescoço, o decote e o dorso das mãos.

### Principais sinais de envelhecimento da pele

O principal sinal desse envelhecimento é ficar com a pele mais fina, seca, baça e amarelada. É ainda comum aparecerem sardas, isto é, manchas irregulares e castanhas, que costumam surgir, sobretudo, na face e no dorso das mãos.

O envelhecimento da pele pode ainda manifestar-se nas pernas e antebraços por meio de manchas brancas e redondas. Além disso, a passagem dos anos faz com que a pele adquira rídululas e rugas, assim como pápulas amareladas nas maçãs do rosto e na face posterior do pescoço. Estas pápulas podem ser acompanhadas de quistos e pontos negros.

Algumas pessoas, devido à pele mais fina, apresentam vasos sanguíneos muito dilatados, notórios a olho nu, e que dão uma coloração avermelhada ao rosto e às faces laterais do pescoço.

Com a idade, é também normal que a pele fique mais flácida e com alterações vasculares de que são exemplo os angiomas rubi, os lagos venosos do lábio e a púrpura “senil”.

É também recorrente o surgimento no tronco de queratoses ou verrugas seborreicas.

Para combater alguns destes efeitos da passagem do tempo pode recorrer-se a tratamentos como os lasers, peelings, fillers, toxina botulínica e/ou cirurgia.





## PELE SECA

A xerose cutânea é um problema particularmente frequente na velhice, devido à diminuição da renovação das células do estrato córneo e dos mecanismos de reparação da barreira cutânea.

A desidratação da pele vai torná-la baça e áspera, com tendência para descamar. Em situações mais severas, pode haver lugar ao aparecimento de fissuras superficiais.

Como consequência, pode sentir-se prurido, principalmente após a exposição da pele:

- **a sabões e a água quente;**
- **a ar quente e seco;**
- **a vento frio e seco.**

### Cuidados a ter

A pele seca está mais suscetível ao surgimento do eczema, ou seja, de uma reação inflamatória acompanhada de comichão. Por isso, deve evitar-se:

- **a toma de banhos em excesso;**
- **o uso exagerado de sabões na pele;**
- **a toma de fármacos para baixar os níveis de colesterol.**

Para prevenir e tratar este problema, recomenda-se:

- **uma correta higiene da pele;**
- **a evicção de fatores de risco;**
- **a hidratação da pele com emolientes em leite, cremes, bálsamos e/ou pomadas.**

## FRIEIRAS

A perniose é uma resposta inflamatória ao frio e à humidade que pode assumir contornos mais graves entre a população sénior.

As frieiras podem atingir os dedos, os tornozelos, o nariz e as orelhas. Caraterizam-se por nódulos que podem ser vermelhos ou violeta e que podem evoluir para ferida. Os principais sintomas que lhe estão associados são dor, ardor e prurido.

Nos mais velhos, as frieiras podem tornar-se crónicas e não desaparecerem, principalmente se as suas causas de origem persistirem. Daí ser recomendável, nestes casos, a consulta de um médico.

Para evitar este problema, é importante não estar exposto ao frio e à humidade e manter os pés e as mãos secos e quentes.



## CUIDADOS A TER COM A PELE

Uma forma de prevenir algumas doenças de pele é adotando certos cuidados, nomeadamente relacionados com hábitos de higiene e de hidratação da pele.

Assim, tome nota de medidas essenciais a considerar, tais como:

- **higienizar regularmente a pele, recorrendo a água tépida e a produtos de higiene suaves;**
- **evitar banhos demorados, com água quente e sabões com muito detergente;;**
- **moderar o recurso a esfoliações ou a esponjas abrasivas;**
- **aplicar um creme hidratante, após o banho;**
- **Ter uma ingestão hídrica diária regular.**



## PROTEÇÃO SOLAR

É sabido que a exposição solar é fundamental para a nossa saúde e bem-estar. Porém, se essa exposição não for moderada, nem protegida, então ela pode colocar em risco o nosso organismo e estar mesmo na origem de várias doenças de pele.

Por esse motivo, importa enumerar as seguintes regras básicas para uma proteção solar eficaz e adequada:

- moderar o tempo de exposição solar;
- não procurar outras fontes de radiação UV;
- evitar a exposição solar entre as 11h e as 17h;
- proteger-se dos raios UV, não esquecendo que estes são refletidos pela areia, água, neve, gelo e que atravessam os para-brisas, janelas e nuvens;
- preferir camisolas com mangas e calças compridas, confeccionadas num tecido forte;
- usar um chapéu de aba larga e óculos de sol com lentes que absorvam as radiações UV;
- colocar protetor solar com filtro contra os raios UVB e UVA e com FPS nunca inferior a 30;
- não usar câmaras de bronzamento artificial.



## FONTES

(Consultadas a 05.03.2022)

[Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia. Doenças da pele.](#)

[Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia. Cuidados com a pele.](#)

[Serviço Nacional de Saúde. Doenças de pele.](#)

[Metis. Doenças da pele.](#)

[Medical News Today. Skin diseases: A list of common conditions and symptoms.](#)

[Cleveland Clinic. Skin Diseases: Types of, Symptoms, Treatment & Prevention.](#)

[Health Line. Skin Disorders: Pictures, Causes, Symptoms, Treatments.](#)

## SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

**AVISO:** Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

## FICHA TÉCNICA

### EDITORIA

Vânia Dias

### AUTORA

Teresa Santos

### REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

### DESIGN

Adclick

### DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

### MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: [info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)

Site: [medicare.pt/mais-saude/](http://medicare.pt/mais-saude/)

### EDIÇÃO

Adclick

Abril de 2022

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS  
O PLANO  
CERTO  
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**219 441 113**

[info@medicare.pt](mailto:info@medicare.pt)

[medicare.pt](http://medicare.pt)