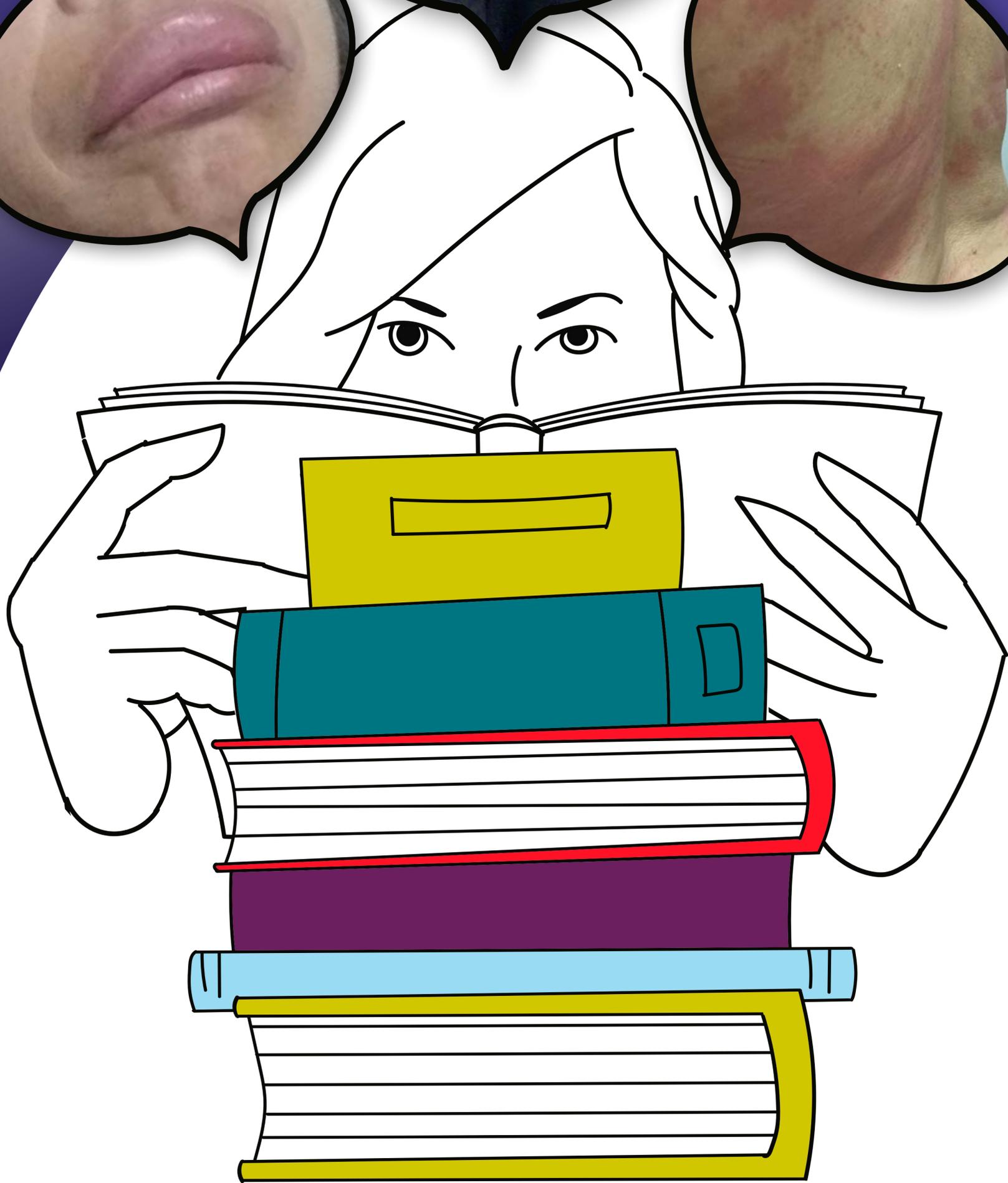


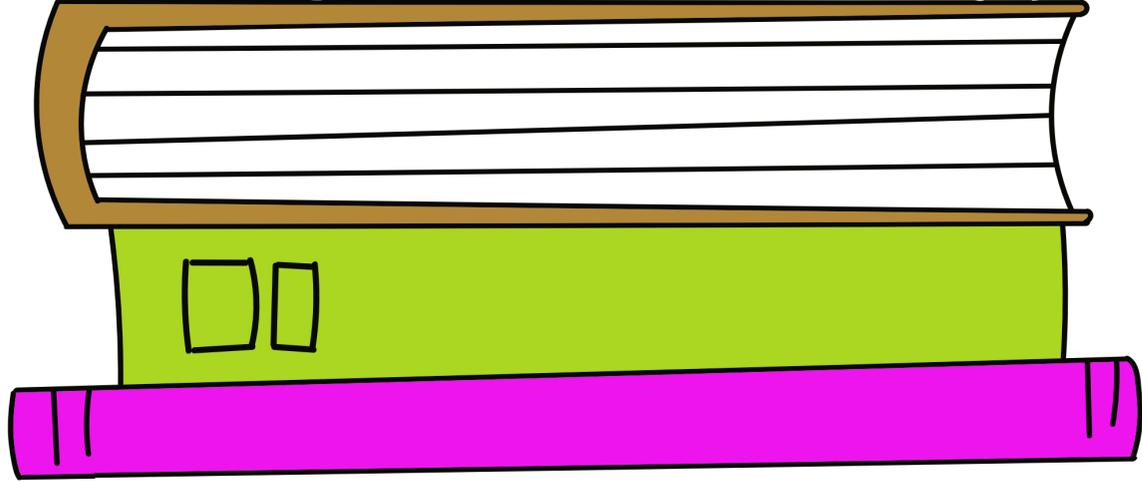


ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA





CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA

A urticária é uma doença de fácil reconhecimento, uma vez que as lesões são bastante características, com placas (“empolações”) avermelhadas na pele, que coçam, mudam de lugar e que podem desaparecer sem deixar marcas. Em algumas pessoas pode ter início súbito e caráter episódico, como na urticária aguda. Em outras, pode se manifestar de forma prolongada, sendo nestes casos, conhecida como urticária crônica, motivo desta publicação.

A palavra crônica não indica gravidade, mas sim a persistência, sendo de duração prolongada, dias, meses, anos de idas e vindas, gerando preocupação e ansiedade. Os remédios aliviam, melhoram, mas não curam.

A persistência da doença, a repetição das crises, a intensa coceira e o desconforto ocorrem progressivamente, prejudicando a qualidade de vida. O paciente sofre com a procura da causa, que na maioria dos casos não está em algo externo. Os antialérgicos aliviam mas não impedem a progressão da doença, que vai se instalando na vida da pessoa, sem pedir permissão. A urticária não desaparece com um simples tratamento ou remédio de forma imediata.

A urticária crônica tem um tempo para cada paciente. Quando o tempo demora a passar, os atendimentos médicos, remédios, automedicação, eventuais idas ao pronto-socorro geram sentimentos de insegurança, medo e inconformidade. A procura de informação na internet é frequente e nem sempre as respostas encontradas são adequadas. Infelizmente muitas vezes são sugeridos tratamentos ineficazes, que contribuem para o agravamento da doença e limitações desnecessárias na vida do paciente, principalmente em relação aos alimentos.

Este livro digital, intitulado “Crônicas da Urticária Crônica” foi escrito baseado em relatos de pacientes, expressando dúvidas e desabafos, que serviram de base para esclarecer sobre a doença. Cada tópico é um reflexo da história de cada pessoa, sua vivência e sentimentos reais.

O fato é que o diagnóstico é o mesmo, mas a urticária não é igual para todas as pessoas. Em cada história, em cada reação, cada luta, há um aprendizado. O tratamento estabelecido nos consensos médicos é iniciado, mas personalizado de acordo com as características e necessidades individuais. Tratar vai além do uso de medicamentos e inicia-se na escuta do paciente, captando aspectos que são importantes para cada um, levando informação e sugerindo formas de lidar com a doença, formando uma grande rede de apoio para que o paciente viva plenamente.



Elaborado por médicos
especialistas da ASBAI



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“UM DIA UMA PLACA VERMELHA ACENDEU NO MEU BRAÇO, DEPOIS NOS DOIS BRAÇOS, NAS PERNAS E LOGO DEPOIS NO CORPO TODO. ELAS APAGAVAM EM UM LOCAL E ACENDIAM EM OUTRO, ANDANDO PELO MEU CORPO SEM EXPLICAÇÃO.”



CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

A urticária se caracteriza pelo aparecimento súbito de lesões na pele chamadas urticais, que têm aspecto avermelhado e elevado, coçam muito e se apresentam de forma isolada ou agrupada formando placas, que mudam de lugar. Estas lesões são fugazes, com duração de até 24 horas. Podem ter tamanhos variados e acometer qualquer parte do corpo, não deixando marcas ou cicatrizes.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“CONVIVER COM A URTICÁRIA É COMO SE EU ESTIVESSE VIVENDO UM FILME DE SUSPENSE. ÀS VEZES MINHA PELE INCHA, ÀS VEZES, EMPOLA, E EM ALGUMAS OCASIÕES, INCHA E EMPOLA AO MESMO TEMPO. ISTO ME ANGUSTIA MUITO, POIS ESTOU SEMPRE NA EXPECTATIVA E COM MEDO DE QUE EM ALGUM MOMENTO POSSO TER EDEMA DE GLOTE E NÃO CONSEGUIR RESPIRAR”.

CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA



Na urticária, a pele da pessoa pode inchar e/ou empolar, principalmente devido a substâncias como a histamina e outras, que são liberadas no organismo em resposta a diferentes estímulos. Após ser liberada, a histamina causa vasodilatação (aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos) e aumento da permeabilidade vascular, que leva a saída de líquido do vaso para a pele, levando ao angioedema (inchaço) e as urticas (empolações). Se ocorrer maior liberação de histamina na camada mais profunda da pele, a pessoa tende a apresentar angioedema, e se ocorrer na parte mais superficial, tende a ter as urticas. A histamina também pode agir nos nervos da pele e causar a terrível sensação de prurido (coceira). Assim, a urticária é considerada uma condição altamente variável e imprevisível, o que significa que os sintomas podem mudar de um momento para o outro e variar em intensidade e aparência.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“EU TINHA URTICÁRIA TODO DIA HÁ MAIS DE UM ANO, JÁ ESTAVA ATÉ ACOSTUMADA COM AS PLACAS E A COCEIRA, MAS QUANDO A BOCA INCHAVA, OS OLHOS INCHAVAM, EU ENTRAVA EM PÂNICO. EU PENSAVA QUE IA MORRER, COM EDEMA DA GLOTE. AGORA ESSE MEDO PASSOU. ESTOU EM ACOMPANHAMENTO E ENTENDI QUE NOS CASOS DE URTICÁRIA CRÔNICA O EDEMA DA GLOTE É MUITO RARO.”

O edema na glote pode ocorrer nos casos de urticária aguda grave, como parte de um quadro de anafilaxia e nesses casos, outros sintomas poderão estar associados, como: aumento da frequência cardíaca, queda da pressão arterial, vômitos, diarreia, chiado no peito, sensação de falta de ar ou sufocamento. Na urticária crônica, o edema de glote é uma ocorrência rara, sendo descrita apenas na urticária crônica induzida pelo frio, quando uma grande superfície da pele entra em contato com o frio.

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

“DOUTORA, A COCEIRA DA URTICÁRIA É TÃO INSUPORTÁVEL, QUE EU USO VASSOURA PARA COÇAR, ESCOVA DE CABELO, COÇO NA QUINA DA PAREDE, MAS ELA NÃO VAI EMBORA, PORQUE COÇA TANTO?”

A coceira acontece porque temos um vilão que está descompensado, é uma célula da pele que se chama mastócito e libera grande quantidade de substâncias que causam coceira. A mais famosa é a histamina e é por isso, que é indicado o uso de anti-histamínicos (os antialérgicos) em doses altas para controle dos sintomas da urticária. Existe um tipo de urticária crônica, a urticária dermatográfica que quanto mais você coça, mais urticas aparecem e, portanto, mais coceira.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“DOUTOR, EU JÁ LI QUE A
URTICÁRIA PODE SER AGUDA OU
CRÔNICA, QUAL EU TENHO E
QUAL A DIFERENÇA?”



Saber qual urticária você tem, se aguda ou crônica, vai depender do tempo que você está apresentando a urticária. Se as lesões duram menos que seis semanas, chamamos de aguda e quando ultrapassa esse tempo, é considerada crônica.

A urticária aguda geralmente ocorre devido reação causada por alérgenos (substâncias que podem causar alergias) alimentares, medicamentos, venenos de alguns insetos e infecções. Já a urticária crônica é causada por autoimunidade.

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

“FICO MUITO TRISTE COM ESSA
URTICÁRIA CRÔNICA. GOSTARIA
QUE ELA SUMISSE. SERÁ QUE
UM DIA ELA VAI EMBORA?”



O tempo de duração da urticária crônica varia de pessoa para pessoa, podendo durar alguns meses ou anos. Cerca de 50% dos pacientes entram em remissão da doença em até 6 meses, 20% apenas após 3 anos e uma minoria pode apresentar a urticária por mais de 5 anos. Neste caso, é indicado tratamento a longo prazo, com acompanhamento por médico especialista.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

EXISTE URTICÁRIA QUE PODE SER CAUSADA PELO FRIO, CALOR, ÁGUA E SUOR?

Sim, existe um tipo de urticária denominada de urticária crônica induzida. A urticária crônica induzida é provocada por um fator externo, que pode ser físico como fricção, pressão, calor, frio, sol e vibração ou não físico como após a elevação da temperatura corporal e suor, água e de contato.

Diferente da urticária crônica espontânea (UCE), na urticária crônica induzida a pessoa pode fazer as lesões aparecerem. É frequente que a mesma pessoa apresente mais de um tipo de urticária crônica induzida.

As urticárias crônicas induzidas mais frequentes são o dermatografismo (fricção), urticária de pressão tardia, colinérgica e ao frio. Geralmente as lesões surgem nos locais do estímulo, mas também podem ser generalizadas. O diagnóstico é feito pela história clínica e pelos testes de provocação que permitem reproduzir as lesões que a pessoa apresenta.

“HÁ DIAS QUE TENHO VONTADE DE ARRANCAR A MINHA PELE. A COCEIRA PARALISA MINHA DISPOSIÇÃO, MEU ÂNIMO, MEU SONO, MINHA VONTADE DE VIVER. QUANTO MAIS ME COÇO, MAIS VERGÕES APARECEREM E A COCEIRA NÃO TEM FIM. NÃO SUPORTO O TOQUE NA MINHA PELE. SINTO ATÉ UM FIO DE LINHA DE UMA BLUSA.”

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

O dermatografismo é a urticária crônica induzida mais frequente e se caracteriza pelo surgimento da urtiga ou vergão linear acompanhado de intensa coceira nos locais de fricção da pele, desaparecendo sem deixar marcas. Por exemplo, a lesão pode surgir após carregar uma bolsa pesada ou usar uma roupa justa.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

DOUTOR, TODA VEZ QUE EU VOU A PRAIA E A ÁGUA ESTÁ GELADA, QUANDO SAIO O MEU CORPO FICA CHEIO DE PLACAS VERMELHAS, EMPOLADAS E QUE COÇAM MUITO. ESSAS PLACAS VÃO SUMINDO QUANDO O MEU CORPO COMEÇA A ESQUENTAR E DEPOIS DESAPARECEM. OUTRO DIA, FUI TOMAR BANHO NUMA CACHOEIRA. A ÁGUA ESTAVA MUITO GELADA E QUANDO SAI APARECERAM NOVAMENTE AS EMPOLAÇÕES E A COCEIRA. MAS DESSA VEZ FOI PIOR PORQUE FIQUEI COM TONTEIRA E DESMAIEI. O QUE É ISSO?



CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

Na urticária induzida pelo frio, as lesões aparecem após o contato da pele com o frio, que pode ser através da água, ar frio ou objetos gelados. Surgem rapidamente em questão de minutos e geralmente ficam limitadas ao local do contato com o frio. Entretanto, este tipo de urticária pode se manifestar de forma generalizada e grave nos casos em que uma grande superfície da pele é exposta ao frio. Por exemplo, pode acontecer ao nadar ou mergulhar em água muito fria. Neste caso, a reação é grave podendo ocorrer queda súbita de pressão e perda da consciência. Há relatos de morte de pessoas com urticária ao frio. Por isso é essencial o acompanhamento com médico especialista para que você receba uma orientação personalizada.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

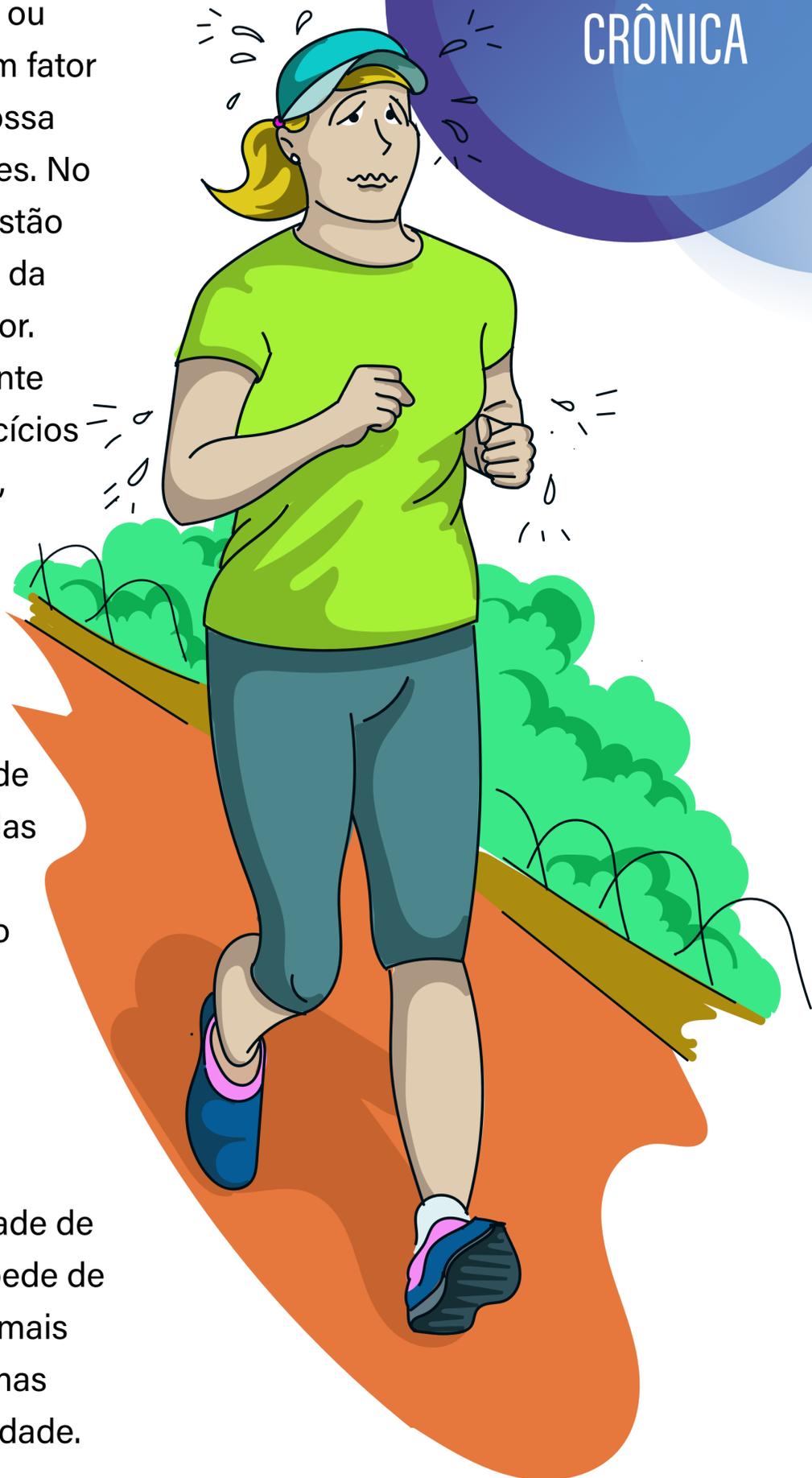
DOUTOR, NÃO ESTOU CONSEGUINDO FAZER AS MINHAS CORRIDAS. EU COMEÇO A CORRER E A SUAR E LOGO APÓS SURGEM UMAS EMPOLAÇÕES BEM PEQUENAS E UMA VERMELHIDÃO AO REDOR QUE COÇAM MUITO. TENHO QUE PARAR A MINHA ATIVIDADE. LOGO DEPOIS SOME TUDO. OUTRO DIA FUI CORRER PARA PEGAR UM ÔNIBUS E ACONTECEU A MESMA COISA. ESTOU COM ALERGIA AO MEU SUOR?

CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA

A urticária colinérgica é um tipo de urticária crônica induzida, ou seja, está relacionada a algum fator externo, físico ou não, que possa levar ao surgimento das lesões. No seu caso as lesões, urticas, estão relacionadas com o aumento da temperatura corporal e ao suor. As lesões podem surgir durante atividades diárias como exercícios físicos, banhos quentes, suor, consumo de alimentos quentes, bebidas alcoólicas e estresse.

Este tipo de urticária se caracteriza pelo surgimento de pequenas lesões avermelhadas (urticas puntiformes) geralmente no rosto, pescoço e tronco, mas podem surgir também nos braços, punhos e coxas.

A urticária colinérgica pode comprometer muito a qualidade de vida das pessoas pois as impede de fazer as atividades diárias. É mais comum nos adultos jovens, mas pode aparecer em qualquer idade.





ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

DOUTORA... EU SOU BAILARINA E FAÇO PARTE DE UMA COMPANHIA EUROPEIA. NO INÍCIO DO ANO COMECEI A FICAR COM OS PÉS "INCHADOS", MAS MUITO "INCHADOS" MESMO E MUITO DOLOROSOS! ATÉ CERTO PONTO ACHEI QUE ERA POR ALGO QUE COMI. MAS TEVE OUTRO DIA QUE AS MINHAS MÃOS FICARAM MUITO "INCHADAS". ACORDEI PELA MANHÃ E AS MINHAS "MÃOS" ESTAVAM MUITO "INCHADAS". PENSEI SE ERA ALGO QUE TINHA COMIDO DIFERENTE, MAS LEMBREI QUE TINHA FEITO APENAS UM SUCO DE LARANJA ANTES DE DEITAR. O QUE O SENHOR ACHA QUE PODE SER?

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA



A Urticária de Pressão Tardia, é um tipo de urticária crônica induzida, ou seja, está relacionada a algum fator externo. No seu caso, as lesões resultam da pressão localizada exercida no seu corpo, em especial nos pés, quando você dança, podendo surgir horas após a pressão ser exercida. Os locais mais frequentes das lesões aparecerem são as mãos, pés, troncos, glúteos e face.

As atividades que podem desencadear esse tipo de urticária são: carregar bolsas pesadas, bater palmas, ficar muito tempo sentada ou em pé assim como caminhar durante períodos prolongados.

Uma característica desse tipo de urticária é que as lesões não costumam coçar, geralmente são dolorosas e com a sensação de queimação e é mais frequente a presença do angioedema (inchaço) do que a urtica (empolação).



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



DOUTORA, SERÁ QUE POSSO ABRAÇAR MEUS FILHOS SEM PASSAR NADA PARA ELES? A URTICÁRIA É CONTAGIOSA?"

A urticária em nenhuma das suas formas é contagiosa. A doença se caracteriza por lesões avermelhadas que aparecem e desaparecem sem deixar manchas residuais, e não é transmitida no contato físico.

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

"ESTÁVAMOS RECEBENDO UNS AMIGOS EM CASA E MEU FILHO DE 6 ANOS EXPERIMENTOU UMA CASTANHA ENQUANTO SERVIA. DE REPENTE, COMEÇOU A SENTIR MUITA COCEIRA E SURGIRAM PLACAS VERMELHAS PELO CORPO."

A alergia alimentar é uma das principais causas de urticária aguda. O leite de vaca, ovo, trigo e amendoim são os principais causadores de alergia em crianças. Nos adultos, camarão, frutos do mar, nozes e castanhas são os maiores envolvidos. Na urticária crônica a relação com os alimentos é rara. Alguns alimentos ricos em histamina como morango, embutidos e vinho, podem exacerbar a urticária crônica, mas não são a causa.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“HÁ MUITOS MESES, SINTO COMO SE MEU CORPO ESTIVESSE PINICANDO, E POR VEZES, OLHO PARA MINHA PRÓPRIA PELE E NÃO VEJO NADA, OUTRAS VEZES VEJO BOLINHAS VERMELHAS QUE VÃO E VOLTAM. JÁ CONSIDEREI QUE TALVEZ FOSSE COISA DA MINHA MENTE, MAS INDEPENDENTE DISSO, A SENSÇÃO É REAL. PIORA QUANDO ESTOU NO PALCO, ENVOLVIDA EM EXERCÍCIOS QUE DEMANDAM ROLAR PELO CHÃO E PRINCIPALMENTE QUANDO FICO SUADA. A INTENSIDADE AUMENTA DURANTE O BANHO, COM JATOS FORTES E ÁGUA QUENTE. E, AH! UM DETALHE BASTANTE ESTRANHO: NO DIA A DIA, ESSA SENSÇÃO DE PINICAÇÃO ACONTECE DAS COXAS ATÉ OS PÉS, NOS BRAÇOS E NO ROSTO. AFINAL, ALGO DO QUE EU DISSE FAZ SENTIDO? QUAL A CAUSA DO QUE ESTOU SENTINDO?”

CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA

O seu relato é coerente com a urticária crônica. Esta condição pode se manifestar de forma espontânea ou induzida, podendo até mesmo coexistir ambos os tipos, de modo que a causa varia conforme o tipo de urticária.



A urticária crônica espontânea como o próprio nome diz, não possui um desencadeante específico, enquanto a urticária crônica induzida pode ocorrer em resposta ao frio, calor, atrito na pele, pressão, atividade física, exposição solar ou à vibração, contato com água e até mesmo ao carregar objetos pesados.





ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“EU TENHO 52 ANOS E UMA SAÚDE DE FERRO. SOU PROFESSORA DE PORTUGUÊS HÁ 30 ANOS E NEM PENSO EM ME APOSENTAR. MAS INFELIZMENTE HÁ 3 MESES ESTOU LICENCIADA. SINTO UMA FRAQUEZA SEM EXPLICAÇÃO, NÃO TENHO ÂNIMO. SINTO MUITO MAL-ESTAR, AS VEZES UM POUCO FEBRIL E TODO DIA SINTO DOR E INCHAÇO NAS JUNTAS, NOS JOELHOS, TORNOZELOS E PUNHOS. NÃO CONSIGO SAIR DE CASA. POR ÚLTIMO APARECERAM PLACAS VERMELHAS QUE DURAM DIAS, DOEM MUITO, DEPOIS FICAM ROXAS E DEPOIS AMARRONZADAS E SÓ MELHORAM SE EU TOMO CORTISONA. MAS EU PAREI DE USAR PARA FAZER UM EXAME QUE TIRA UM PEDACINHO DA PELE. ESTOU ESPERANDO O RESULTADO, COM ESPERANÇA DE QUE DESCOBRIRÃO O QUE EU TENHO. VOU ME CURAR E VOLTAR A SALA DE AULA, QUE É O MEU LUGAR, NÃO ONDE EU ESTOU.”



CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

A lesão, isto é, a placa vermelha com duração superior a 24 horas que evolui com equimose e hiperpigmentação (lesão acastanhada), principalmente quando acompanhada de outros sintomas como mal-estar, febre e artrite, indica o diagnóstico de vasculite urticariforme, que é diferente da urticária crônica, na qual a lesão é rápida e some sem deixar marcas na pele. A biópsia da lesão junto com a história clínica e exames laboratoriais auxiliam no diagnóstico definitivo e tratamento que é diferente da urticária crônica.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“NA MINHA FAMÍLIA TODO MUNDO TEM PROBLEMAS NA TIREOIDE. EU, MINHA MÃE E MINHA AVÓ TEMOS TIREOIDITE DE HASHIMOTO. ESTOU BEM CONTROLADA COM O TRATAMENTO. DEPOIS APARECEU A URTICÁRIA QUE NÃO VAI EMBORA HÁ MAIS DE DOIS ANOS. A DOUTORA QUE TRATA MINHA URTICÁRIA ME FALOU QUE AS DUAS DOENÇAS PODEM OCORRER JUNTAS, QUE TENHO PREDISPOSIÇÃO PARA DOENÇAS AUTOIMUNES. ESPERO QUE EU FIQUE BEM DA URTICÁRIA COMO ESTOU DA TIREOIDITE.”

Existe uma associação entre a urticária crônica e algumas doenças tireoideanas, sendo atribuída a uma reação de autoimunidade. Mas isso não significa que a urticária esteja obrigatoriamente relacionada ao problema da glândula tireoide. É recomendado o acompanhamento médico para orientação e tratamento.

Há também uma maior frequência de urticária crônica espontânea em pacientes com outras doenças autoimunes como doença celíaca, síndrome de Sjögren, lúpus eritematoso sistêmico, artrite reumatoide e diabetes mellitus tipo 1.

CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA

“DOUTORA, MINHA FILHA QUANDO ESTÁ MUITO FELIZ OU MUITO TRISTE APRESENTA CRISES DE INCHAÇO. SE EU BRIGO COM ELA, ACONTECE. NA VÉSPERA DA FESTA DE ANIVERSÁRIO DELA DESTE ANO, OS OLHINHOS INCHARAM. EU JÁ NEM FALO COM ELA O QUE EU ACHO QUE PODE CAUSAR O ANGIOEDEMA.”

A urticária e o angioedema não são causados por fatores emocionais. Contudo, já foi comprovada a influência de fatores psicológicos na evolução da doença, principalmente do estresse e da ansiedade que podem atuar desencadeando ou perpetuando os sintomas. Abordagem adequada e o apoio emocional são cuidados importantes.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“TENHO URTICÁRIA CRÔNICA, E DESCOBRI QUE O ESTRESSE PIORA MEUS SINTOMAS. PLACAS VERMELHAS E COCEIRA INTENSA SEMPRE APARECEM QUANDO ESTOU ESTRESSADO POR QUALQUER MOTIVO. MAS VENHO APRENDENDO A CONTROLAR ISSO COM MEDITAÇÃO E AJUDA MÉDICA”.

Várias doenças crônicas podem ser agravadas pelo estresse. Manter o equilíbrio emocional é fundamental para o controle da urticária crônica. Portanto, é importante para as pessoas que sofrem com esta condição, reconhecerem o impacto do estresse em seus sintomas e procurem maneiras de controlá-lo. Isso pode incluir técnicas de relaxamento, como meditação e ioga, terapia cognitivo-comportamental, atividade física regular e um forte sistema de apoio social. Além disso, trabalhar em conjunto com um médico especializado pode ajudar a desenvolver um plano de tratamento que leve em consideração o impacto do estresse na urticária crônica.

“EU TIVE UMA CRISE GRAVE DE URTICÁRIA APÓS COMER CAMARÃO. EU MAL ACABEI DE ENGOLIR, JÁ SENTI MINHA BOCA COMEÇAR A INCHAR E MINHA PELE COMEÇOU A FICAR COBERTA DE PLACAS AVERMELHADAS E A COCEIRA ERA INSUPORTÁVEL. MAS AO MESMO TEMPO QUE MINHA PELE COMEÇOU A FICAR ASSIM, PERCEBI QUE ESTAVA COM INCHAÇO NA LÍNGUA E COMECEI A TOSSIR E A TER FALTA DE AR, E IMEDIATAMENTE, FUI PARA O PRONTO SOCORRO...”

A urticária que se manifesta apenas com lesões de pele sem sintomas em outros órgãos, pode ser tratada em casa, com uma orientação médica adequada. O atendimento na emergência está indicado para os quadros de urticária com sintomas súbitos como por exemplo: angioedema de vias aéreas superiores (inchaço de língua, laringe, úvula, rouquidão,) e/ou, sintomas sistêmicos como chiado, falta de ar, vômitos, diarreia, dor abdominal e queda de pressão.

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

'' - USEI ANTIALÉRGICOS POR MUITO TEMPO, SEM MELHORA. EXPERIMENTEI TRÊS DIFERENTES TIPOS, SEM SUCESSO. PAREI DE COMER MUITOS ALIMENTOS, FIZ UMA SÉRIE DE RESTRIÇÕES NA MINHA VIDA, SEM MELHORA ALGUMA E ENTENDI QUE NÃO TINHA UM ÚNICO CULPADO. FOI ENTÃO QUE RESOLVI CONVIVER COM ESSA CONDIÇÃO E ME ACOSTUMAR. MAS AGORA DECIDI BUSCAR MAIS UMA VEZ AJUDA, POIS PRECISO SABER SE EXISTE ALGUM TRATAMENTO PARA A URTICÁRIA CRÔNICA''



CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

Sim, existe tratamento para a urticária crônica. Inicialmente, são utilizados antialérgicos, também conhecidos como anti-histamínicos, sendo os de segunda geração os escolhidos, pois são eficazes e têm menos efeitos colaterais. Iniciamos com doses licenciadas e caso não haja melhora após um período determinado, podemos aumentar a dose do mesmo anti-histamínico, com segurança, em vez de combinar diferentes tipos.

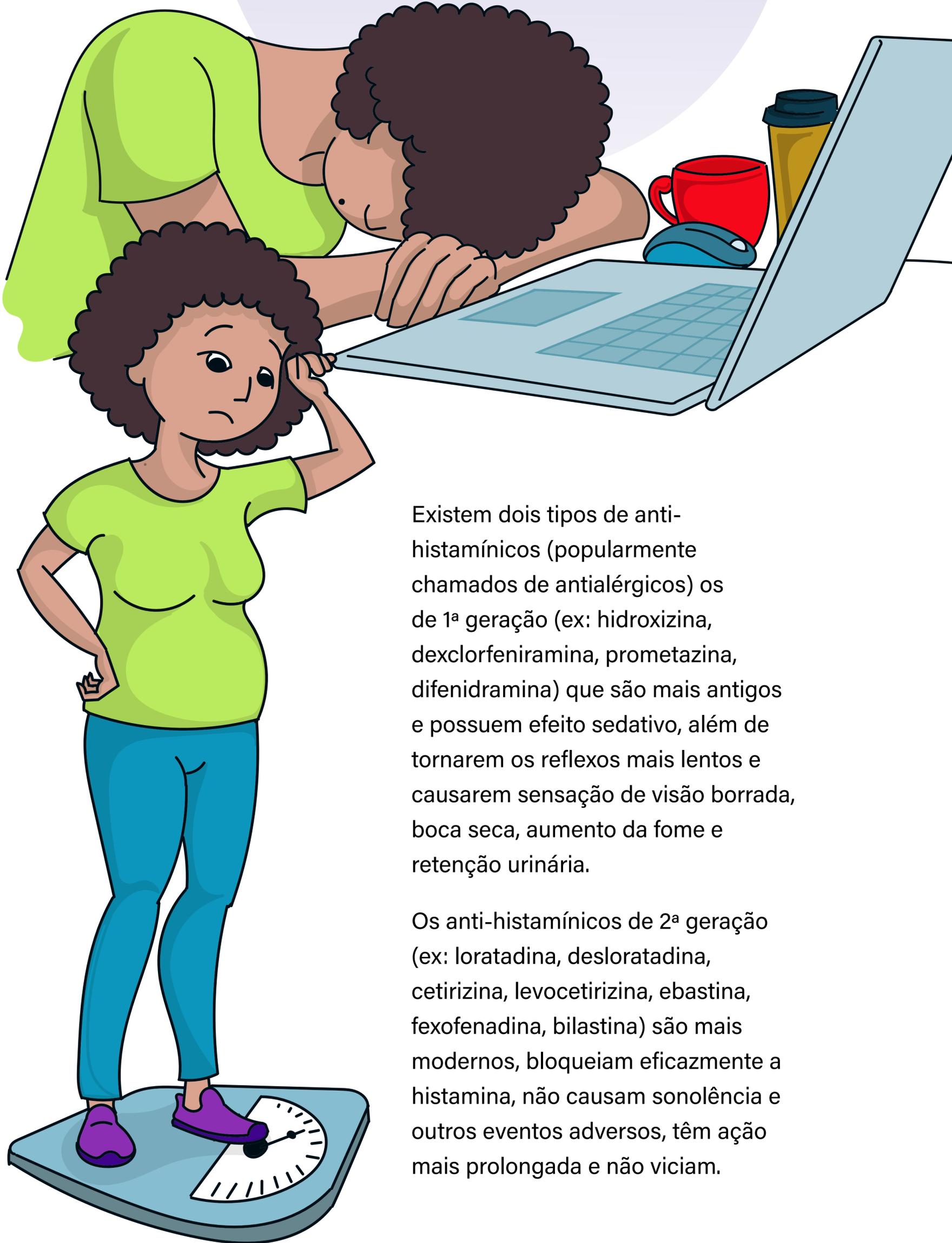
Para pacientes que não respondem a altas doses de anti-histamínicos, indica-se tratamento com imunobiológicos e imunossupressores. É preciso entender que o objetivo principal do tratamento, é controlar os sintomas até que ocorra a melhora espontânea da urticária. Portanto, a medicação deve ser usada regularmente, até não ser mais necessária.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“DOUTORA TENHO MEDO DE USAR
ESSE REMÉDIO DIRETO E ME DAR
SONO OU AUMENTAR O MEU PESO,
USAR POR TANTO TEMPO NÃO VICIA?”



Existem dois tipos de anti-histamínicos (popularmente chamados de antialérgicos) os de 1ª geração (ex: hidroxizina, dexclorfeniramina, prometazina, difenidramina) que são mais antigos e possuem efeito sedativo, além de tornarem os reflexos mais lentos e causarem sensação de visão borrada, boca seca, aumento da fome e retenção urinária.

Os anti-histamínicos de 2ª geração (ex: loratadina, desloratadina, cetirizina, levocetirizina, ebastina, fexofenadina, bilastina) são mais modernos, bloqueiam eficazmente a histamina, não causam sonolência e outros eventos adversos, têm ação mais prolongada e não viciam.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“ESTOU FAZENDO O TRATAMENTO DA MINHA URTICÁRIA DIREITINHO. NÃO ESQUEÇO DE TOMAR O ANTIALÉRGICO. MAS AS VEZES A URTICÁRIA VEM. TENHO UM BEBÊ DE 11 MESES, QUE COMEÇOU A ANDAR AGORA. EU QUE CUIDO DELE 24 HORAS POR DIA. ESTOU MUITO CANSADA. DEVO CONFESSAR QUE NÃO TENHO TEMPO PARA CUIDAR DE MIM. COMO CORRENDO. TENHO TIDO CRISES DE ENXAQUECA. NA ÚLTIMA TOMEI UMA NEOSALDINA E EMPOLEI TODINHA DEPOIS. ESTÁ MUITO DIFÍCIL!”

O cuidado na urticária crônica vai muito além dos medicamentos. O paciente deve cuidar de sua alimentação e hidratação. Deve gerenciar o estresse da vida cotidiana com uma rede de apoio e suporte de profissionais da saúde. Deve identificar com seu médico os gatilhos das crises de urticária, como por exemplo, os analgésicos e anti-inflamatórios que podem exacerbar a urticária em alguns pacientes. Lembrando que os gatilhos exacerbam a urticária, mas não são a sua causa.

CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA

“DOUTORA, EU TRATEI A BRONQUITE DO MEU FILHO COM VACINA DE ALERGIA E ELE MELHOROU TANTO, SERÁ QUE NÃO POSSO FAZER PARA TRATAR MINHA URTICÁRIA CRÔNICA?”

A imunoterapia, popularmente conhecida como vacina para alergia, têm como objetivo diminuir a sensibilidade do paciente a algum alérgeno específico (como ácaros da poeira, pelos de animais, pólenes de gramíneas, etc), sendo indicada no tratamento da rinite alérgica, asma brônquica, conjuntivite alérgica, dermatite atópica e alergia a picada de insetos himenópteros (abelhas, vespas e formigas).

Como a urticária crônica não é uma alergia e sim um fenômeno autoimune/ auto alérgico, não há benefício no tratamento com imunoterapia.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“PARA MINHA SURPRESA, DESCOBRI QUE ANTI-INFLAMATÓRIO PODE FAZER A MINHA URTICÁRIA PIORAR... TOMEI UM COMPRIMIDO DE ANTI-INFLAMATÓRIO PARA UMA DOR NA COLUNA E MINUTOS DEPOIS, FIQUEI TODO EMPOLADO E COÇANDO MUITO. A PRINCÍPIO, ACHEI QUE ERA DA MINHA URTICÁRIA MESMO. PORÉM, ISSO SE REPETIU OUTRAS VEZES...”.



CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

Em geral, medicamentos não costumam ser a causa da urticária crônica. Entretanto, em 20-40% dos casos, pode ocorrer piora com o uso de analgésicos e anti-inflamatórios, tais como: diclofenaco, dipirona, cetoprofeno, ibuprofeno, aspirina e outros. Já na urticária aguda, os medicamentos representam uma causa importante.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“DOUTORA TEM ALGUM CREME OU POMADA QUE POSSA ALIVIAR A COCEIRA OU FAZER DESAPARECER ESSAS PLACAS?”

Infelizmente não! Cremes hidratantes ou pomadas de corticoide não atuam nas urticais, mesmo que você entre em um balde de creme ou pomadas... Nenhum tratamento tópico funciona para controlar a urticária até o momento. O correto é tomar os medicamentos orais como os anti-histamínicos. Entretanto, uma dica que pode ajudar em alguns casos é tomar um banho gelado pois ocorre a vasoconstrição (fechamento dos vasos da pele) e pode aliviar momentaneamente.

CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA

“TENHO URTICÁRIA CRÔNICA HÁ MUITOS ANOS E ENGRAVIDEI DE FORMA INESPERADA. EU EVITAVA. TENHO MEDO DE PASSAR URTICÁRIA PARA MEU BEBÊ. TENHO MEDO DE NÃO TER COMO SER TRATADA DURANTE A GRAVIDEZ. COMO SERÁ?”

Tanto a urticária aguda quanto a urticária crônica podem ocorrer nas gestantes. E, nestes casos, maior cuidado e atenção devem ser dedicados à escolha das medicações utilizadas no tratamento. Nem todos os anti-histamínicos são seguros durante a gestação. Sempre consulte seu obstetra e alergista para saber qual a melhor medicação, e a dose mais adequada ao seu caso. É importante ressaltar que o fato de ter urticária durante a gestação não representa risco para o feto.

“ESCUTO MUITO FALAR DE REAÇÕES A VACINAS E TENHO MEDO DE ME VACINAR E PIORAR A URTICÁRIA. É ARRISCADO?”

Em relação ao efeito de vacinas imunizantes contra doenças infecciosas, os estudos demonstram que os benefícios da imunização dessas vacinas superam os eventuais eventos adversos que elas possam causar. Portanto, não há contraindicação para vacinas no paciente com urticária crônica controlada. A vacina é contraindicada apenas se o paciente tiver história de reação a algum componente da vacina.





ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“MEU PAI DE 75 ANOS SE QUEIXOU DE DOR NA COLUNA APÓS TER CAÍDO ENQUANTO CAMINHAVA NA RUA E POR CONTA, TOMOU UM REMÉDIO PARA A DOR. NO DIA SEGUINTE A QUEDA, AMANHECEU COM COCEIRA PELO CORPO, PLACAS AVERMELHADAS E OLHO INCHADO. PENSEI EM DAR UM ANTIALÉRGICO PARA CONTROLAR A COCEIRA ATÉ IR AO MÉDICO. DEVO TER ALGUM CUIDADO ESPECIAL DEVIDO A IDADE DELE?”

Sim, os antialérgicos de segunda geração, não sedantes, devem ser os indicados em idosos. Já os antialérgicos de primeira geração, mais antigos, devem ser abolidos em idosos, devido ao risco de sedação, prejuízo na memória, concentração e por provocar maior risco de quedas. Além disso, podem causar outros efeitos colaterais indesejáveis, tais como retenção urinária, alterações visuais e cardíacas. O uso prolongado e indiscriminado de corticosteroides não está indicado, devido a possibilidade de sérios efeitos colaterais como ganho de peso, glaucoma, osteoporose, hipertensão arterial e aumento da glicose no sangue.

“DOUTORA, EU NÃO SUPORTO MAIS ESSA DOENÇA. A COCEIRA É INSUPORTÁVEL E FICO EMPOLADA O TEMPO TODO. NENHUM TRATAMENTO RESOLVE. CONFESSO QUE JÁ PENSEI EM TIRAR A MINHA VIDA. PRECISO DE AJUDA.”

A urticária crônica frequentemente produz impacto negativo na qualidade de vida dos pacientes. O constrangimento causado pelas lesões e o desconforto da coceira, afetam o emocional, a vida social e profissional com repercussões no trabalho, na escola, sono e lazer. Algumas pessoas podem apresentar instabilidade emocional, ansiedade e depressão, necessitando acompanhamento especializado com psicólogo e psiquiatra. O médico especialista deve sempre estar atento a essas comorbidades.

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“EU TENHO URTICÁRIA CRÔNICA E CONSEGUI ATENDIMENTO EM UM AMBULATÓRIO ESPECIALIZADO NESTA DOENÇA. DEI MUITA SORTE! TODA CONSULTA TENHO QUE RESPONDER VÁRIAS PERGUNTAS SOBRE COMO ME SINTO E O QUE PENSO SOBRE A URTICÁRIA E O MEU TRATAMENTO. OS MÉDICOS TAMBÉM PEDEM PARA QUE EU ANOTE O NÚMERO DE PLAQUINHAS E A INTENSIDADE DA COCEIRA TODOS OS DIAS. TAMBÉM PRECISO TIRAR FOTOS DAS PLAQUINHAS PARA MOSTRAR NO DIA DA CONSULTA. AS VEZES ELAS APARECEM TODOS OS DIAS, MAS NO DIA DA CONSULTA A MINHA PELE ESTÁ LIMPINHA. ENTÃO ACHO BOM TIRAR FOTOS PARA MOSTRAR. NO INÍCIO ACHAVA ESQUISITO. NENHUM MÉDICO TINHA FEITO TANTAS PERGUNTAS E ME DADO TANTA ATENÇÃO. MAS HOJE EU GOSTO E VEJO COMO MINHA VIDA ESTÁ MELHORANDO.”



A urticária impacta a qualidade de vida dos pacientes, seja pelo aspecto e número de lesões afetando a aparência e a vida social ou pela intensa coceira gerando desconforto, irritabilidade e alterações do sono.

A avaliação precisa da doença é realizada através da aplicação de questionários de qualidade de vida, controle e gravidade da urticária. Além disso, o registro diário dos sintomas serve para o paciente informar o médico o quanto a urticária afeta sua vida. Assim é possível controlar a doença e a qualidade de vida.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

“MINHA CAMINHADA COM A URTICÁRIA FOI LONGA. FORAM CINCO INTERMINÁVEIS ANOS. NO INÍCIO ESTAVA PERDIDO, DEMOREI ATÉ ACERTAR O MÉDICO. ACHAVA QUE NUNCA IRIA ME CURAR. ANOS E ANOS TOMANDO ANTIALÉRGICO, QUE NÃO ME CAUSAVA SONO. GRAÇAS A DEUS! MAS EU NÃO GOSTAVA DE TOMAR REMÉDIO TODO DIA. MAS UM BELO DIA, COMO MÁGICA, A URTICÁRIA FOI EMBORA. ELA DORMIU. O ANTIALÉRGICO FOI SUSPENSO PELO MEU MÉDICO E A DANADA NUNCA MAIS APARECEU.”

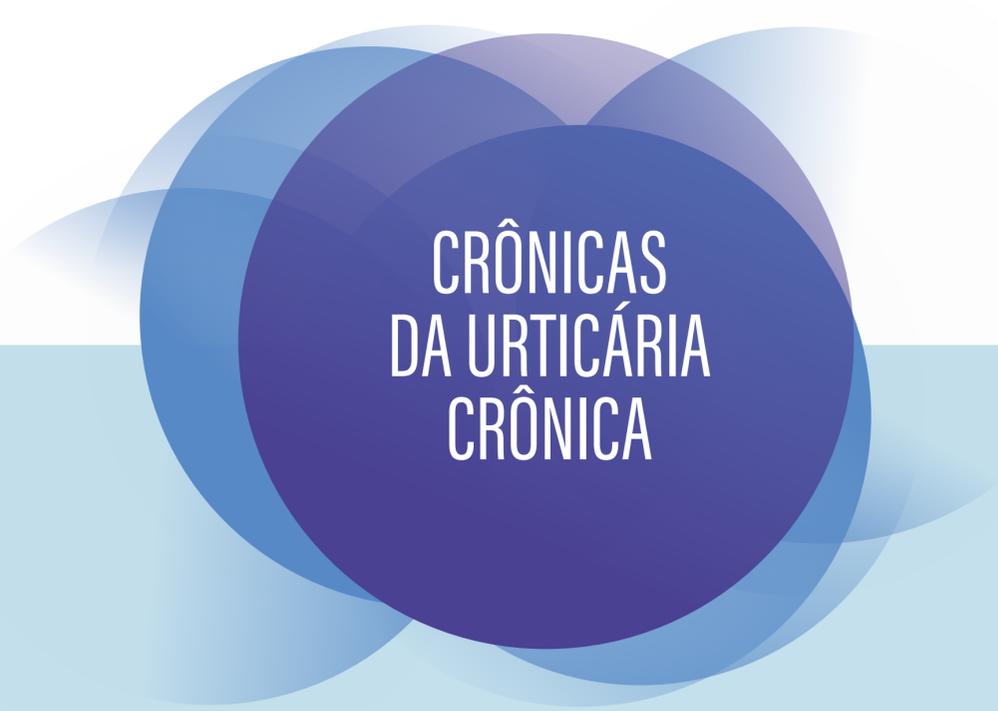
A urticária é uma doença autolimitada e um dia irá desaparecer. O tempo para isso acontecer varia de acordo com cada pessoa e na dependência do tipo da urticária.

Na maior parte das vezes a urticária pode ser controlada, permitindo uma melhor qualidade de vida, até que desapareça.

CRÔNICAS
DA URTICÁRIA
CRÔNICA

“TENHO MINHA VIDA DE VOLTA APÓS DOIS ANOS DE SOFRIMENTO COM A URTICÁRIA. SERÁ QUE POSSO COMEMORAR OU ELA PODE VOLTAR?”

A evolução da urticária é imprevisível, variando em cada pessoa. Em algumas a doença entra em remissão (desaparece). Em outras, pode retornar (recidiva).



CRÔNICAS DA URTICÁRIA CRÔNICA

MENSAGEM FINAL

Ter urticária crônica pode ser desafiador, mas com o tratamento adequado e a adoção de cuidados específicos, você pode controlar a condição e melhorar sua qualidade de vida. Aqui estão alguns cuidados que você pode tomar para ajudar a controlar a urticária crônica:

CONSULTE UM ESPECIALISTA

É importante ser avaliado por um especialista em alergia e imunologia ou dermatologista que fará o diagnóstico preciso e traçará o plano de tratamento adequado.

SIGA O PLANO DE TRATAMENTO

Seu médico desenvolverá um plano de tratamento que pode incluir medicamentos, como anti-histamínicos, corticosteroides e, em casos graves, imunobiológicos ou até mesmo, imunossupressores. É importante seguir rigorosamente as orientações e usar os medicamentos regularmente, conforme prescrito.

EVITE GATILHOS CONHECIDOS

Se você identificou gatilhos específicos que desencadeiam sua urticária, evite-os sempre que possível. Isso pode incluir alimentos, medicamentos, substâncias químicas ou situações de estresse.

EVITE O ÁLCOOL E O TABAGISMO

O álcool e o tabagismo podem agravar os sintomas da urticária em algumas pessoas. Evite-os ou limite seu consumo.

EVITE BANHOS QUENTES

Banhos muito quentes podem piorar os sintomas em algumas pessoas. Prefira banhos mornos e evite esfregar a pele com força.

UTILIZE ROUPAS CONFORTÁVEIS

Evite roupas apertadas e ásperas que possam irritar a pele. Escolha roupas de algodão soltas e macias.

CONTROLE O ESTRESSE

O estresse pode desencadear ou agravar a urticária. Praticar técnicas de relaxamento, como meditação, ioga ou exercícios de respiração, pode ser útil.

Registre diariamente os episódios de urticária nos formulários que avaliam o controle e a gravidade da urticária. Seu médico poderá lhe orientar quanto ao preenchimento.

Mantenha um diálogo constante com seu médico para relatar qualquer mudança nos sintomas, eficácia do tratamento ou preocupações sobre sua doença.



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

Biênio 2023-2024

- Fábio Chigres Kuschnir
Presidente
- Ekaterini Simões Goudouris
Diretora Científica
- Jackeline Motta Franco
Diretora Científica Adjunta

EDITORES

- Régis de Albuquerque Campos
*Coordenador do Departamento Científico de
urticária – Biênio 2023 - 2024*
- Maria de Fátima Epaminondas Emerson
*Coordenadora da Comissão de Assuntos
Comunitários – Biênio 2023 - 2024*

AUTORES

Membros do Departamento
Científico de Urticária

ASBAI Biênio 2023 – 2024

MEMBROS TITULARES

- Eduardo Magalhães de Souza Lima
 - Eli Mansur
- Fernanda Lugão Campinhos
- Gabriela Andrade Coelho Dias
 - Janaina Michelle Lima Melo
 - Larissa Silva Brandão
 - Luis Felipe Chiaverini Ensina
- Priscilla Filippo Alvim de Minas Santos
 - Rosana Câmara Agondi
- Solange Oliveira Rodrigues Valle

MEMBROS INTEGRANTES

- Bruna Gehlen
- Leila Vieira Borges Trancoso Neves
- Paula Natassya Barbosa Argolo de Freitas
 - Rozana de Fátima Gonçalves

MEMBROS DA COMISSÃO DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS

ASBAI Biênio 2023 – 2024

- Bianca da Mota Pinheiro
- Fernanda Lugão Campinhos
- Germana Pimentel Stefani
 - Giordana Portela Lima
- Ingrid Pimentel Cunha Magalhães Souza Lima
 - Leila Vieira Borges Trancoso Neves
 - Liana Maria Jucá Bezerra
 - Maria Aparecida Ribeiro de Mattos
 - Marly Marques da Rocha
 - Mayara Madruga Marques
 - Nelson Guilherme Bastos Cordeiro
 - Patsy Valadares Lanza França
 - Priscilla Filippo Alvim de Minas Santos
 - Regina Sumiko Watanabe Di Gesu
 - Rosa Maria Maranhão Casado
 - Rossy Moreira Bastos Junior
 - Wilma Carvalho Neves Forte

DESIGN GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES

- Flávio Tavares



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



SPOTIFY
ASBAI



FACEBOOK
Asbai Alergia



INSTAGRAM
asbai_alergia



TIK TOK
@asbai_alergia



YOUTUBE
ASBAI Alergia



TWITTER
@asbai_alergia



SITE
www.asbai.org.br



CLIQUE e acesse
nosso site e mídias sociais.