



Protetores
da Pele

Doutor,
eu
tenho



Urticária





Protetores
da Pele

Doutor,
eu
tenho



www.asbai.org.br

Presidente

José Carlos Perini

Diretora científica

Luísa Karla de Paula Arruda



www.asbairj.org.br

Presidente

Alice Loureiro Ouricuri

Secretária

Ekaterini Simões Goudouris

Tesoureiro

Nelson Guilherme Bastos Cordeiro

Doutor...

- 1 ▶ O que é a urticária?
- 2 ▶ O que acontece no corpo quando ocorre a urticária?
- 3 ▶ Toda urticária é igual?
- 4 ▶ Como são classificadas as urticárias?
- 5 ▶ O que é angioedema?
- 6 ▶ O que é angioedema hereditário?
- 7 ▶ Quem tem urticária pode ter edema na glote ou choque anafilático?
- 8 ▶ Vou ter urticária a vida toda?
- 9 ▶ Criança pode ter urticária?
- 10 ▶ Qual o melhor exame para descobrir a causa da minha urticária?
- 11 ▶ Existe teste para investigação das urticárias crônicas?
- 12 ▶ O teste na pele é indicado na investigação das urticárias crônicas?
- 13 ▶ Qual é o tratamento para a urticária?
- 14 ▶ Remédios antialérgicos resolvem a urticária?
- 15 ▶ Os remédios me dão sono e não sei o que é pior, a urticária ou o tratamento?
- 16 ▶ Tomei cortisona a urticária sumiu e depois voltou tudo. É assim mesmo?
- 17 ▶ O que é imunossupressor?
- 18 ▶ Existem outras opções eficazes para tratar urticária?
- 19 ▶ Vacina para alergia está indicada para tratar urticária?
- 20 ▶ Remédios podem causar urticária?
- 21 ▶ Tive urticária com aspirina e depois com um remédio para ressaca. Por quê?
- 22 ▶ Alimentos causam urticária?
- 23 ▶ É verdade que corante causa urticária?
- 24 ▶ Eu tenho urticária. Minha imunidade é baixa?
- 25 ▶ Tenho urticária quando como camarão, posso ter alergia a iodo?
- 26 ▶ Quem tem urticária pode tomar vacina H1N1?
- 27 ▶ Preciso fazer dieta de leite e glúten porque tenho urticária?
- 28 ▶ Existe urticária nervosa?
- 29 ▶ Tenho urticária e engravidei. Pode passar para meu bebê?

- 30 ▶ Estou grávida. Posso tomar o remédio para urticária?
- 31 ▶ Quero tratar minha urticária com remédios naturais.
- 32 ▶ Sofro com a urticária e isso afeta minha vida. Como lidar com isso?
- 33 ▶ Vou trabalhar empolada e as pessoas ficam com medo. Urticária pega?
- 34 ▶ Tenho urticária e o médico disse que é por causa de alergia ao látex.
- 35 ▶ A médica disse que minha urticária é causada pela tireoide. É verdade?
- 36 ▶ Urticária pode ser causada por coisas ligadas à minha casa e ao ambiente?
- 37 ▶ Minha pele fica empolada quando carrego uma sacola pesada ou quando uso uma roupa apertada o que é isso?
- 38 ▶ O que é urticária de pressão?
- 39 ▶ Frio pode causar urticária?
- 40 ▶ Calor pode causar urticária?
- 41 ▶ Toda vez que vou à academia, quando corro ou fico suada, tenho urticária. O que é isso? Tenho alergia ao meu suor?
- 42 ▶ É verdade que o sol pode causar urticária?
- 43 ▶ Água causa urticária?
- 44 ▶ O que é urticária / angioedema vibratório?
- 45 ▶ O que é urticária de contato?
- 46 ▶ Como posso ajudar no meu tratamento?
- 47 ▶ Como o médico pode saber que estou melhorando da urticária?
- 48 ▶ Qual especialista devo procurar para tratar a urticária?
- 49 ▶ Doutor, conselhos da internet e de outros doentes ajudam?
- 50 ▶ Existe um dia para a urticária?

Caros leitores,

Aurticária é uma doença de alta prevalência e que pode acometer pessoas em diferentes faixas etárias, do bebê ao idoso. O reconhecimento da doença é relativamente fácil, uma vez que as lesões são características, mas na realidade é um desafio, sobretudo nas formas de duração prolongada. Apresenta-se de formas clínicas variadas, algumas espontâneas e outras induzidas por diversos fatores.

Contudo, a dificuldade é maior para o paciente e seus familiares, que convivem com os episódios repetidos, muitas vezes graves, gerando medo e ansiedade.

Além disso, dúvidas, perguntas sem resposta, mitos e preconceitos confundem o doente e dificultam o tratamento. As consultas médicas nem sempre oferecem tempo suficiente para esclarecer estas dúvidas.

Tratar uma urticária não depende apenas de medicamentos. A participação do paciente e de seus familiares é fundamental para o cumprimento das recomendações necessárias e para um bom resultado terapêutico.

Este livro reúne renomados especialistas em Alergia e Imunologia e procura esclarecer de forma agradável e atualizada as dúvidas recebidas dos nossos pacientes nos consultórios e ambulatórios, em linguagem acessível a todos.

Tenham uma boa leitura.

**Solange Valle
Fátima Emerson**



SOLANGE OLIVEIRA RODRIGUES VALLE

- Mestre e Doutora pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
- Chefe do Serviço de Imunologia do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho – Universidade Federal Rio de Janeiro
- Coordenadora do Curso de Pós-Graduação em Imunologia UFRJ
- Coordenadora da Comissão de Alergia Dermatológica – ASBAI RJ
- Coordenadora da Comissão de Alergia Dermatológica – ASBAI nacional



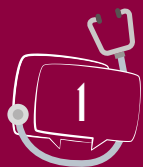
MARIA DE FÁTIMA EPAMINONDAS EMERSON

- Médica da Clínica de Alergia da Policlínica Geral do Rio de Janeiro
- Professora do Curso de Pós-Graduação em Alergia e Imunologia – Faculdade de Medicina de Petrópolis FMP-FASE
- Coordenadora da Comissão de Assuntos Comunitários – ASBAI RJ
- Coordenadora da Comissão de Assuntos Comunitários – ASBAI nacional

COLABORADORES

Adriane Ribeiro Rocha Neves
Alfeu Tavares França
Antônio Abílio Motta
Claudia Sóido Falcão do Amaral
Faradiba Sarquis Serpa
Flavia Amendola Anisio de Carvalho
Flávia Salles Costa Janolio
Gabriela Andrade Coelho Dias
José Leonardo Sardenberg
Kleiser Aparecida Mendes
Lorena Viana Madeira
Luis Felipe Chiaverini Ensina

Márcia Carvalho Mallozi
Maria das Graças Martins Macias
Maria das Graças de Melo Teixeira Spengler
Maria Fernanda Ferraro
Marly Marques da Rocha
Mário Cezar Pires
Maurício Martins
Melanie Hurel Barroso
Meire Alverne Garcês
Neide Freire Pereira
Nelson Guilherme Bastos Cordeiro
Rosa Maria Maranhão Casado



Doutor, o que é a urticária?

A urticária é uma doença que se manifesta com lesões (empolações) avermelhadas na pele, que coçam e incomodam bastante. Podem ter tamanhos diferentes e se juntar formando placas que duram até 24 horas e quando se resolvem, não deixam marcas ou cicatrizes. As mesmas lesões podem reaparecer em seguida, em outras partes do corpo.

Em algumas pessoas a urticária pode vir acompanhada de angioedema (inchaço) em diferentes locais do corpo, como: pálpebras, face, lábios, genitália, mãos e pés. O angioedema desaparece mais lentamente e também não deixa cicatriz.

A urticária é uma doença fácil de ser reconhecida devido ao seu aspecto típico, tanto pelos pacientes como pelos médicos. Mas é bastante complexa no que diz respeito às causas e manifestações clínicas.



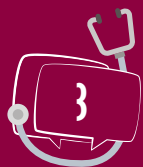
- Podem ter tamanhos diferentes e se juntar formando placas.

O que acontece no corpo quando ocorre a urticária?

Na urticária, ocorre produção exagerada de várias substâncias químicas por células chamadas mastócitos, sendo uma das principais a histamina, que age nos vasos sanguíneos e na pele. A histamina causa dilatação dos vasos sanguíneos com consequente vermelhidão e edema (inchaço) na pele causando as lesões típicas de urticária.



- Mastócitos podem ser ativados por diversos fatores.



Doutor, toda urticária é igual?

Não. Embora as lesões sejam sempre parecidas, as urticárias podem ser bastante diferentes. Por isso, não se consegue identificar o que causou a urticária baseado apenas no aspecto da lesão. A história clínica detalhada de cada paciente é de fundamental importância para esta identificação e para determinar o tratamento mais adequado.



- Não se consegue identificar o que causou a urticária baseado apenas no aspecto da lesão.

Doutor,



como são classificadas as urticárias?

De acordo com a duração das lesões, as urticárias podem ser classificadas em dois grupos:

- Agudas: têm início recente, com tempo inferior a 6 semanas.
- Crônicas: as lesões surgem na maioria dos dias da semana e permanecem por tempo igual ou superior a 6 semanas.

A urticária aguda é mais frequente em crianças e adultos jovens. Em geral, os sintomas surgem logo após a exposição como, por exemplo, após ingerir um alimento.

As causas mais comuns das urticárias agudas são:

- Alimentos (nas crianças: leite de vaca, ovo, amendoim e trigo. Em adultos, mais comumente: camarão, frutos do mar, nozes e castanhas)
- Medicamentos (em especial: analgésicos, anti-inflamatórios e antibióticos)
- Infecções (causadas principalmente por vírus ou por bactérias)

A urticária crônica, por sua duração prolongada, pode comprometer a qualidade de vida, afetando a relação com o meio social. E, como os sintomas permanecem por mais tempo, são aquelas que necessitam de acompanhamento médico a longo prazo.

A urticária crônica, por sua vez, pode ser dividida em 2 sub-tipos:

- Urticária crônica espontânea: é a mais frequente e as lesões surgem sem que se encontre qualquer fator externo responsável.
- Urticária crônica induzida: as lesões são desencadeadas por fatores externos específicos, identificados pela história clínica e testes de provocação.

Classificação da urticária crônica

Espontânea

Induzida

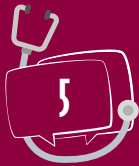
Físicas

- Dermografismo
- Ao frio
- Pressão tardia
- Solar
- Calor localizado
- Angioedema vibratório

Outras

- Colinérgica
- Aquagênica
- De contato

Algumas pessoas podem ter mais de um tipo de urticária. Por exemplo, podem ter urticária crônica espontânea associada a urticária induzida. Ou ainda ter duas ou mais urticárias induzidas, como dermatografismo e urticária colinérgica.



o que é angioedema?

Angioedema (também conhecido como edema de Quincke) é um inchaço que ocorre rapidamente nas camadas profundas da pele e pode estar associado à urticária. É incômodo e, na maior parte das vezes, não coça. Desaparece lentamente. Vale ressaltar que nem todas as pessoas com urticária terão também angioedema associado.

O angioedema pode ocorrer em qualquer parte do corpo, sendo mais comum nas pálpebras e lábios. Quando afeta a laringe, é conhecido popularmente como edema na glote, podendo causar morte por asfixia. Existem diferentes tipos de angioedema: alérgico, medicamentoso, idiopático e hereditário.



- angioedema pode ocorrer em qualquer parte do corpo, sendo mais comum nas pálpebras e lábios



Doutor, o que é angioedema hereditário?

Angioedema hereditário é diferente do angioedema que acompanha a urticária. É uma doença rara, potencialmente fatal, caracterizada por crises recorrentes de angioedema (inchaço) que ocorrem na pele e em órgãos internos. É uma doença de herança genética dominante que afeta gerações seguidas de uma mesma família.

É importante entender que o angioedema hereditário é uma imunodeficiência, ou seja, a pessoa nasce com a deficiência de uma proteína que é o inibidor de C1. Esta proteína impede a dilatação excessiva dos vasos sanguíneos e por isso, pessoas com esta doença terão edemas intensos e repetidos.



- Mão direita inchada durante um ataque de angioedema hereditário.

Doutor,

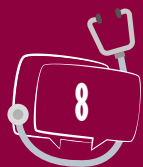


quem tem urticária pode ter edema na glote ou choque anafilático?

O choque anafilático (anafilaxia) e edema na glote são mais comuns em pacientes que apresentam urticária aguda, sendo muito raros na urticária crônica.



■ É importante que o paciente seja orientado pelo seu médico, que conhece seus dados clínicos e está capacitado para explicar sobre os reais riscos de cada pessoa.

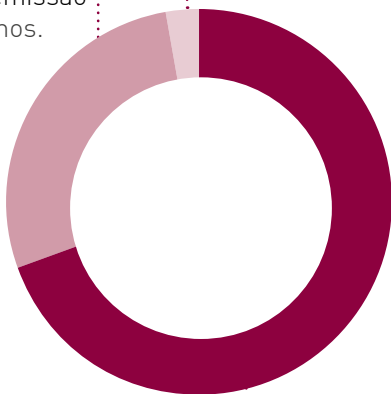


Doutor, vou ter urticária a vida toda?

O tempo de duração da urticária varia de pessoa para pessoa.

20% dos pacientes entram em remissão dentro de 3 anos.

menos de 2% permanecem sintomáticos por mais tempo.



Cerca de 50% dos pacientes entram em remissão em até 6 meses.

Doutor, criança pode ter urticária?

Sim. Urticária é uma condição comum, afeta cerca de 20% da população em algum momento da vida, tanto adultos quanto crianças. Na infância, as urticárias agudas (que duram menos de 6 semanas) são mais comuns, sendo a principal causa a infecção viral, seguida de medicamentos e alimentos.





Doutor, qual o melhor exame para descobrir a causa da minha urticária?

A palavra “exame” é muitas vezes usada para definir os “exames laboratoriais”. Mas no caso da urticária, o melhor exame é o exame físico, que o médico realiza no momento da consulta, assim como na investigação do histórico de cada paciente (anamnese). Só assim será possível definir quais exames complementares serão necessários para investigação do paciente, de acordo com sua história e exame físico.



Doutor,



existe teste para investigação das urticárias crônicas?

A descoberta da causa é um verdadeiro “trabalho de detetive”. Na realidade, não há um exame ou um teste definitivo para o diagnóstico de uma urticária crônica. Nas formas induzidas, o médico pode lançar mão de testes chamados de provocação, de acordo com a suspeita.

A entrevista para análise da história clínica durante a consulta é a principal ferramenta contra a urticária. Assemelha-se a um inquérito policial, desafiando a perícia, paciência e meticulosidade tanto do entrevistador quanto do entrevistado.

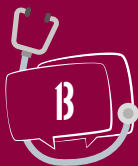
Em suma, a investigação da urticária crônica deve ser direcionada de acordo com a história clínica de cada paciente.



Doutor, o teste na pele é indicado na investigação das urticárias crônicas?

Os testes na pele (testes de puntura ou “prick test”) são mais indicados para o diagnóstico das alergias respiratórias, na alergia ao veneno da vespa, abelha e formiga, para investigação de alergias alimentares determinados medicamentos, látex, entre outros. No caso da urticária crônica, a indicação deste tipo de teste é mais limitada. A investigação da urticária crônica deve ser direcionada de acordo com a história clínica de cada paciente.

Doutor,



qual é o tratamento para a urticária?

O tratamento da urticária consiste em um conjunto de medidas:

- Classificar o tipo da urticária.
- Identificar possíveis causas e/ou agentes físicos envolvidos.
- Controlar ou eliminar a (s) causa (s).
- Nas urticárias induzidas por agentes físicos (frio, calor, pressão) o afastamento do estímulo desencadeante é fundamental.
- Combater fatores infecciosos e doenças associadas
- Uso de medicamentos: Os anti-histamínicos (antialérgicos) são a primeira escolha no tratamento da urticária, para alívio dos sintomas (coceira e empolgação). Entretanto, alguns pacientes não apresentam alívio com estas medicações. Nestes casos, outros medicamentos poderão ser associados.



Doutor, remédios antialérgicos resolvem a urticária?

Os anti-histamínicos (antialérgicos) são os mais utilizados no tratamento, uma vez que a histamina é a substância que provoca a maior parte dos sintomas da urticária. Estes medicamentos são classificados em dois grupos:

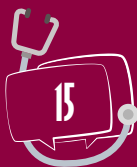
- Anti-histamínicos de primeira geração, mais antigos, também chamados de “clássicos”
- Anti-histamínicos de segunda geração, mais recentes, chamados de “não clássicos”

Os consensos científicos de tratamento recomendam o uso de anti-histamínicos (antialérgicos) de segunda geração, por serem eficazes e menos sedantes, inicialmente com a dose padrão indicada na bula. Caso os sintomas não desapareçam, a dose é aumentada em até quatro vezes (lembrando que as doses altas são “off label”, ou seja, não estão indicadas na bula).

O tratamento da urticária crônica é prolongado, necessitando de persistência e uma relação de confiança com seu médico. Um dado importante é que o anti-histamínico deve ser tomado diariamente (como uma medicação preventiva), e não apenas quando aparecem os sintomas. Tentativas por conta própria de não tomar para ver “quantos dias fico sem a urticária” não são eficientes e podem prejudicar o resultado do tratamento.

Além disso, medidas adicionais poderão ser necessárias, de acordo com cada paciente.

Doutor,



os remédios me dão sono e não sei o que é pior, a urticária ou o tratamento!

A sonolência é um efeito colateral dos antialérgicos mais antigos, chamados de “primeira geração”. Os consensos científicos de tratamento da urticária recomendam o uso dos anti-histamínicos de segunda geração, que não são sedantes.

Anti-histamínicos (antialérgicos) são medicamentos que bloqueiam a ação da histamina, substância que provoca dilatação dos vasos sanguíneos da pele e formação das lesões, da coceira, bem como da sensação de calor e rubor (vermelhidão) que caracterizam a doença. Atuam nas terminações nervosas e nos vasos sanguíneos, diminuindo as placas e o calor.

Existem dois tipos de anti-histamínicos (antialérgicos):

- Sedantes – de primeira geração - clássicos
- Não sedantes – de segunda geração - não clássicos

Os sedantes causam sonolência, dificuldade para se concentrar, exercer tarefas diárias como dirigir ou trabalhar e ir à escola. Provoca diminuição do tempo do sono REM (aquele sono reparador) e por isso você dorme mais e acorda cansado.

Atualmente se recomenda o uso de antialérgicos não sedantes de segunda geração, por serem mais seguros, eficazes e sem estes efeitos indesejáveis, raramente provocando sonolência.



Doutor, tomei cortisona a urticária sumiu e depois voltou tudo. É assim mesmo?

Os remédios à base de cortisona, chamados de “corticoides” ou de “corticosteroides”, são eficazes no tratamento de alívio dos sintomas da urticária aguda. Contudo, não devem ser usados por tempo prolongado devido ao grande número de efeitos colaterais indesejáveis, como por exemplo, a hipertensão arterial, diabetes, obesidade, osteoporose, entre outros.



- Ressalta-se que injeções contendo corticoides de ação prolongadas não estão indicadas no tratamento da urticária.

Doutor,



o que é imunossupressor?

Imunossupressor é um medicamento que atua no sistema imunológico. O seu uso está indicado nos casos de urticária sem resposta ao tratamento clássico. Um exemplo é a ciclosporina. Esta medicação tem efeito comprovado, mas sua indicação é limitada devido ao grande número de efeitos colaterais indesejáveis. Por isso, seu uso deve ser acompanhado da avaliação da função hepática, renal, da pressão arterial e sempre monitorado pelo médico especialista.





Doutor, existem outras opções eficazes para tratar urticária?

Sim. Uma nova opção de tratamento para urticária crônica espontânea é o Omalizumabe, uma terapia imunobiológica com ação de modificar a resposta imune. É indicado para tratamento de adultos e crianças acima de 12 anos com urticária crônica espontânea que não responde ao tratamento aos anti-histamínicos (antialérgicos), mesmo em doses aumentadas.

Trata-se de uma medicação injetável, para uso subcutâneo, mensal, com aplicação supervisionada e restrita a clínicas e hospitais. Estudos científicos mostram que o omalizumabe é uma opção terapêutica eficaz, com boa resposta clínica e bom perfil de segurança. É uma medicação de alto custo. O tempo de uso não está estabelecido. Os estudos mais recentes estão apontando para 6 a 12 meses.



■ Omalizumabe

Doutor,



vacina para alergia está indicada para tratar urticária?

A imunoterapia específica com alérgenos, conhecida como “vacina para alergia” é usada no tratamento da asma, rinite alérgica, conjuntivite alérgica e nas reações a picada de insetos, entre outros. Contudo, não existe indicação deste tipo de tratamento para a urticária.



Doutor, remédios podem causar urticária?

Sim. Os medicamentos (remédios) são os principais responsáveis pelas urticárias agudas. Geralmente a urticária relacionada ao uso de um medicamento não ocorre na primeira vez em que é utilizado.

A urticária pode surgir em alguns minutos até no máximo uma ou duas horas após o uso do remédio, seja por via oral, injetável ou até tópica (na pele).

Os medicamentos mais frequentemente relacionados com as urticárias são: anti-inflamatórios, antibióticos, especialmente aqueles da família das penicilinas (como a amoxicilina e as cefalosporinas), contrastes radiológicos, anestésicos, imunizações, anti-hipertensivos, entre outros.

A investigação para as urticárias relacionadas com medicamentos não é simples, uma vez que existem poucos testes e/ou exames padronizados para todos os medicamentos. Muitas vezes a única forma de se chegar a um diagnóstico conclusivo é através de um teste de provocação, onde o médico irá administrar doses pequenas e crescentes da medicação suspeita e observar o que acontece. Este tipo de teste só deve ser realizado em ambiente hospitalar, onde qualquer reação será imediatamente tratada, e por profissional com experiência na área.

Doutor,



tive urticária com aspirina e depois com um remédio para ressaca. Por quê?

Remédios podem ter nomes e funções diferentes e conter princípios ativos similares. No caso dos medicamentos para combater a ressaca, a maioria contém aspirina ou AAS (Ácido acetil salicílico). Quando uma pessoa já teve reação ao analgésico e toma a medicação para ressaca, poderá ter urticária.

A dipirona, o AAS (ácido acetil-salicílico) e o diclofenaco fazem parte de um grande grupo de medicamentos conhecidos como “Anti-Inflamatórios Não-Esteroidais, ou AINES”. Outras medicações que fazem parte deste grupo são o ibuprofeno, cetoprofeno, nimesulida, meloxicam, etoricoxibe, celecoxibe e até o paracetamol.

AINES são causas frequentes de urticária aguda em adultos e nas crianças. Podem causar urticária, angioedema ou ambos. A reação pode começar em qualquer momento da vida, sendo comum indivíduos que usaram sem problemas durante muito tempo este tipo de medicamento, passarem a apresentar o quadro de uma hora para outra.

Os sintomas podem aparecer imediatamente após a ingestão do medicamento, ou até 24 horas após o uso, o que difere um pouco da urticária relacionada a outros medicamentos.



Doutor, alimentos causam urticária?

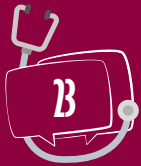
Sim. Os alimentos podem causar urticária aguda, tanto em adultos como em crianças. Nas crianças os alimentos mais frequentemente envolvidos são o leite, ovo, trigo e soja, enquanto que, nos adultos, citam-se as sementes (amendoim, nozes, castanhas), peixes e frutos do mar.

Na urticária crônica, não é comum que um alimento seja a causa da persistência dos sintomas.

Alguns alimentos são frequentemente implicados com reações do tipo urticária, como a carne de porco e o chocolate, mas na prática não são causa frequente e na maior parte das vezes não são confirmados como agentes causadores. O que acontece muitas vezes é que alguns alimentos, principalmente quando ingeridos em grandes quantidades, podem levar a liberação de histamina, provocando sintomas de coceira, vermelhidão e até urticária.

A urticária por alimentos se manifesta minutos após a ingestão, e ocorre todas as vezes que o indivíduo ingere o alimento em questão, independente da quantidade consumida. A investigação das urticárias por alimentos inclui testes cutâneos, exames laboratoriais e, eventualmente, testes de provocação. Uma vez estabelecido o diagnóstico, via de regra o alimento deve ser excluído da dieta.

Doutor,



é verdade que corante causa urticária?

Sim, mas é raro. Por isso, proibir definitivamente o consumo de corantes, principalmente em crianças, sem comprovação pelo alergista é uma prática não recomendada.

De qualquer modo, a comida artificializada não é saudável. Por isso, recomenda-se uma alimentação natural e balanceada.





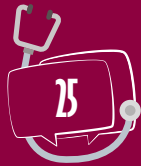
Doutor, eu tenho urticária. Minha imunidade é baixa?

Não. A imunidade do paciente com urticária crônica não é baixa. Pacientes com imunodeficiência podem apresentar urticária sem haver, entretanto, relação direta entre elas.



- O uso prolongado de imunossupressores pode interferir na imunidade.

Doutor,



tenho urticária quando como camarão, posso ter alergia a iodo?

Durante muitos anos se pensou que o camarão provocava alergia devido ao iodo. Como resultado, muitas pessoas alérgicas ao camarão se preocupam com reações graves ao realizarem exames que utilizam o contraste iodado. Trata-se de um mito: a alergia é causada por proteínas do crustáceo, não pelo iodo.

É possível uma pessoa ter alergia a iodo e ter urticária quando come camarão, mas por causas independentes. A alergia a camarão e a alergia a medicamentos com iodo são diferentes.

A alergia a camarão ocorre devido a uma resposta exagerada do sistema imunológico (hipersensibilidade) à proteína do camarão (tropomiosina). Já a alergia a medicamentos que contenham iodo é causada por uma substância química e ocorre por uma resposta diferente do organismo a esta substância.

Os contrastes iodados (usados para exames radiológicos contrastados) são os medicamentos mais usados que contêm iodo, além de xaropes e medicamentos para tratamento de doenças da tireoide. Não há reação cruzada entre a proteína do camarão e o iodo contido nestas medicações. Da mesma forma, o iodo do mar também não favorece reações causadas seja pelo camarão seja pelos medicamentos que contenham iodo na sua composição.



Doutor, quem tem urticária pode tomar vacina H1N1?

Sim. A vacina influenza H1N1, utilizada para prevenir a gripe, é composta de vírus ou fragmentos de vírus mortos o que reduz os riscos de reações mais graves. De uma maneira geral, não há contraindicação do uso da vacina H1N1 em pessoas que têm urticária exceto nos casos de alergia grave (anafilática) ao ovo, à proteína da galinha e a componentes da vacina.



■ vacina influenza H1N1.

Doutor,



preciso fazer dieta de leite e glúten porque tenho urticária?

Não. A urticária pode ser causada por uma alergia alimentar. Mas, nem toda pessoa que tem urticária terá obrigatoriamente alergia ao leite e ao glúten. Por isso, não há necessidade desta dieta, a não ser em casos específicos detectados pelo alergista.



■ Antes de decidir cortar qualquer alimento, é importante consultar o seu médico.



Doutor, existe urticária nervosa?

Existe uma relação entre a urticária e fatores emocionais. O estresse psicológico interfere na qualidade de vida e na evolução de diferentes doenças, incluindo a urticária, podendo funcionar como um “gatilho” e detonar crises.

Estudos científicos apontam o hormônio liberador de corticotrofina (CRF), expresso na pele como um provável fator.



Doutor,



tenho urticária e engravidei. Pode passar para meu bebê?

A urticária é uma doença comum e afeta com frequência as mulheres jovens, em idade fértil. Durante a gravidez, a doença pode se modificar: melhorar, agravar ou até desaparecer.



- A urticária não é contagiosa e não é transmitida pela placenta.



Doutor, estou grávida. Posso tomar o remédio para urticária?

A urticária pode e deve ser tratada durante a gestação, com segurança para a mãe e para o bebê. Alguns anti-histamínicos (antialérgicos) estão autorizados para uso nas gestantes, mas sempre sob supervisão médica.

A conduta em uma grávida deve visar a melhora clínica com o menor uso possível de medicamentos.



- Avaliar “risco x benefício” do uso de medicamentos na gestação, principalmente no primeiro trimestre.

Doutor,



quero tratar minha urticária com remédios naturais.

A tualmente a medicina segura é aquela baseada em evidência clínica após estudos complexos que passam por várias etapas, até que em um dado momento, observa-se a segurança, os benefícios, a eficácia e os riscos de se utilizar determinados medicamentos.

Os medicamentos tidos como “naturais”, podem precipitar ou intensificar os sintomas da urticária. O uso desses produtos sem comprovação em bases científicas de sua eficácia, muitas vezes sem registros dos órgãos competentes, poderá retardar na busca de um tratamento eficaz, expondo o paciente ao incremento dos riscos de uma urticária sem controle.





Doutor, sofro com a urticária e isso afeta minha vida. Como lidar com isso?

A urticária, devido ao intenso desconforto dos sintomas, pode trazer profundas alterações na qualidade de vida e interferir na aparência e no convívio social. Causa transtornos na vida familiar, no desempenho no trabalho, na escola e no lazer, comprometendo a qualidade de vida.

Para avaliar a qualidade de vida, é utilizado um questionário composto por perguntas simples que pode ser rapidamente respondido pelo próprio paciente. O questionário está disponível no site da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (www.asbai.org.br). Acesse o site, preencha o questionário e discuta o resultado com seu médico. Esta avaliação é fundamental para verificar a resposta ao tratamento.

É comprovado que o controle da doença melhora a autoestima e também a qualidade de vida do paciente.



Doutor,



vou trabalhar empolada e as pessoas ficam com medo. Urticária pega?

De um modo geral, as doenças na pele causam repulsa. Mas, a urticária em si não é contagiosa e não se transmite de uma pessoa para outra.



- A urticária não é contagiosa e não é transmitida pelo toque.



Doutor, tenho urticária e o médico disse que é por causa de alergia ao látex.

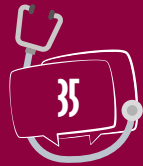
Látex é um produto extraído da árvore da borracha (seringueira). Calcula-se que mais de 40.000 produtos de uso corrente contém látex e com os quais entramos em contato. Por exemplo: luvas, chupetas, brinquedos, balões de festa, infláveis, preservativos, produtos dentários, entre outros.

A urticária de contato é inicialmente limitada às áreas de contato direto com o látex. Porém, pode se espalhar por toda a pele e tornar-se generalizada.

Algumas pessoas podem apresentar a chamada “reatividade cruzada”, isto é, a pessoa sensível ao látex também reage quando ingere determinados alimentos, sendo conhecido como “síndrome látex alimento”.



Doutor,



a médica disse que minha urticária é causada pela tireoide. É verdade?

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



Doutor, urticária pode ser causada por coisas ligadas à minha casa e ao ambiente?

A urticária pode estar relacionada a fatores ambientais, em especial as induzidas, como por exemplo: ao sol (urticária solar), ao frio (urticária ao frio), ao calor e até a água (urticária aquagênica).



- A urticária causada por substâncias inalantes é muito rara, sendo citados poucos casos atribuídos a pólenes, ácaros e poeiras de grãos de cereais.

Doutor,



minha pele fica empolada quando carrego uma sacola pesada ou quando uso uma roupa apertada. O que é isso?

O seu relato sugere que seja um caso de dermatografismo. Esta é a forma mais frequente no grupo das urticárias induzidas. A palavra dermatografismo significa: dermo (pele) e grafismo (escrita), ou seja, é possível, com um objeto de ponta romba, grafar letras ou sinais na pele do paciente. É normal que a pele humana reaja a diversos estímulos ambientais físicos e pequenos traumas. Entretanto, em algumas situações, esta reação pode estar exagerada, surgindo o dermatografismo. Caracteriza-se pelo aparecimento de coceira em locais de pressão ou atrito. Em geral, no dermatografismo a coceira é intensa e surge primeiro. Depois que a pessoa se coça, vêm as placas vermelhas ou “lanhos” na pele.





Doutor, o que é urticária de pressão?

A urticária de pressão é um tipo de urticária induzida onde as lesões aparecem após uma pressão mecânica estática sobre a pele, podendo surgir de imediato ou horas após o estímulo. Mãos, pés, troncos, nádegas e face são as áreas mais atingidas. Algumas atividades podem provocar o aparecimento da urticária: Bater palmas, carregar uma bolsa pesada, ficar em pé longo tempo, caminhar longa distância, uso de roupas apertadas, ou simplesmente ficar sentado por longo tempo sobre uma superfície dura. O diagnóstico é feito por meio de um teste com um peso padronizado colocado sobre a pele



■ Técnica de Warin



■ Urticária de pressão

frio pode causar urticária?

Sim. Urticária ao frio é um tipo de urticária induzida, ou seja, aparece após o contato da pele com o frio (ar, líquidos ou objetos frios). As lesões aparecem nos locais em que houve exposição ao frio e surgem minutos após o estímulo. No entanto, se uma grande superfície de pele entrar em contato com o frio (por exemplo, ao entrar em uma piscina de água gelada), a reação pode ser generalizada e levar à queda súbita de pressão e perda de consciência.

Existem vários tipos de urticária ao frio e algumas podem estar associadas a outras doenças ou a fatores genéticos familiares.

O diagnóstico é feito por meio da história clínica. Havendo indicação, é realizado o teste do cubo de gelo, que é feito aplicando-se um cubo de gelo (protegido por um saco plástico) na parte interna do antebraço por aproximadamente cinco minutos. Quando o teste é positivo, observa-se vermelhidão e inchaço no local de contato com o gelo, além do paciente referir sensação de coceira ou de queimação no local. Vale ressaltar que em alguns tipos de urticária ao frio, o teste do gelo pode ser negativo.

Teste do cubo de gelo





Doutor, calor pode causar urticária?

A urticária ao calor é um tipo raro onde as lesões na pele surgem nos locais de contato com uma fonte de calor ou com objetos quentes, como por exemplo o contato com um prato de sopa quente ou uma xícara de chá. O diagnóstico é feito com a reprodução das lesões da urticária em resposta à colocação na pele de um cilindro em alta temperatura controlada pelo médico e pela observação da pápula (lesão de urticária) que se forma no local.



toda vez que vou à academia, quando corro ou fico suada, tenho urticária. O que é isso? Tenho alergia ao meu suor?

A urticária colinérgica é um tipo de urticária induzida que aparece em situações de aumento de temperatura corporal em atividades cotidianas, banho quente, exercício físico, sudorese, alimentos quentes, bebidas alcoólicas.

É mais frequente em adultos jovens, porém pode aparecer em qualquer faixa etária e tende a ficar mais leve com a idade, podendo até mesmo desaparecer.

Ao contrário dos outros tipos, a colinérgica é caracterizada pelo aparecimento de micropápulas (pequenas “bolinhas”), mas que também provocam bastante coceira. O diagnóstico é feito através de um teste de provocação, em que o paciente pedala numa bicicleta ergométrica de forma controlada e monitorada, até o aparecimento das lesões.





Doutor, é verdade que o sol pode dar urticária?

Sim, mas a urticária solar é rara. As lesões surgem após exposição à luz solar, acompanhadas de sensação de queimação e coceira. Pode se associar com o dermatografismo, com urticária ao frio ou com outras doenças. Pode resultar também do uso de medicamentos, como por exemplo: anticoncepcionais. O diagnóstico é feito com um aparelho chamado de fototeste.



■ Fototeste UVA/UVB portátil

água causa urticária?

A urticária aquagênica é bem rara. As lesões surgem pelo contato com a água natural, destilada ou salina, em qualquer temperatura. É chamada urticária aquagênica (quando existe a formação de lesões na pele e coceira) ou prurido aquagênico (se o sintoma for só a coceira).

Os sintomas aparecem logo após o indivíduo mexer ou estar em contato com a água – em até 15 minutos, em média – e duram no máximo 1 hora. O diagnóstico é feito com a reprodução das lesões da urticária com o teste de provocação com a água.



■ Urticária aquagênica



Doutor, o que é urticária/angioedema vibratório?

As lesões na pele surgem após um estímulo de vibração sobre a pele, como por exemplo, andar de bicicleta, motocicleta, cavalgar, “mountain bike”, uso de britadeira ou de cortador de grama, entre outros. Algumas profissões podem ser mais suscetíveis, como trabalhadores de obras, maquinistas e carpinteiros. O teste diagnóstico se baseia na reprodução das lesões da urticária com o movimento de vibração sobre a pele.



Doutor,



o que é urticária de contato?

■ **Urticária de Contato Irritativa (não imunológica)** – é o tipo mais comum. A intensidade da reação varia de acordo com a substância desencadeante e a quantidade. Este tipo fica restrito apenas ao local de contato e pode ocorrer na primeira exposição à substância. Principais agentes envolvidos: plantas; lagartas, traças e outros insetos; cosméticos, produtos químicos; frutas, vegetais; e, menos frequentemente, animais marinhos.

■ **Urticária de Contato Alérgica (imunológica)** – ocorre primeiro a sensibilização do organismo, ou seja, o paciente precisa ter tido contato anterior com a substância suspeita. Este contato pode ter ocorrido pela pele, mucosa, trato respiratório ou digestivo. Forma-se então uma “memória” da alergia específica a este agente e, a cada novo contato, ocorre uma nova crise. As lesões podem ocorrer no local do contato com a substância, mas também à distância. Os sintomas podem variar, desde casos leves até situações mais graves. Principais agentes desencadeadores: medicamentos (como antibióticos tópicos e anestésicos tópicos), alimentos, animais e látex.



Doutor, como posso ajudar no meu tratamento?

- Mantenha a medicação contínua mesmo que esteja bem.
- Não tome remédios por conta própria.
- Evite passar produtos sem reconhecimento científico em sua pele. Cremes, loções e pomadas não atuam na urticária.
- Mantenha sua pele hidratada. Mas use hidratante e sabonete orientado por seu médico.
- Evite banhos demorados e quentes. Evite saunas. Não há necessidade de dieta, mas é recomendada uma alimentação saudável, balanceada e natural.
- Use roupas leves, de algodão e evite roupas apertadas,
- Prefira tecidos de algodão e malhas. Evite lycra ou jeans.
- Banhos de sol devem ser de preferência, nas primeiras horas da manhã ou ao entardecer. Ao sair da piscina ou praia, tire a roupa molhada e tome um banho rápido. Use sempre protetor solar quando se expuser ao sol.
- Procure atividades de lazer, relaxe, combata o estresse em sua vida.

Doutor,



como o médico pode saber que estou melhorando da urticária?

A avaliação diária da intensidade da urticária é útil tanto para o paciente quanto para o médico e com esta finalidade foi criada uma tabela chamada UAS 7 que avalia o número de lesões e a intensidade da coceira. Deve ser preenchido pelo paciente, uma vez por dia, na semana anterior à consulta. No sétimo dia, os pontos serão somados e levados ao médico. Na consulta, o médico analisará a pontuação final e assim terá um parâmetro objetivo para avaliar a melhora da sua urticária.

O UAS7, ou Urticaria Activity Score (Escore de Atividade de Urticária) é uma ferramenta útil para monitorar a atividade das urticárias crônicas espontâneas. A finalidade é avaliar a eficácia do tratamento e definir melhor a conduta mais adequada.



■ UAS7 é a soma das pontuações da gravidade do prurido e urticais (lesões) semanal. A pontuação varia de 0 a 42. UAS7 menor ou igual a 6 indica doença controlada



Doutor, qual especialista devo procurar para tratar a urticária?

Os médicos especialistas em Alergia e em Dermatologia são capacitados para o tratamento da urticária. Nos casos onde há envolvimento de mecanismos imunológicos ou nos casos onde há associação com outras doenças alérgicas, o(a) médico(a) especialista em Alergia e Imunologia poderá fazer uma abordagem mais ampla.



conselhos da internet e de outros doentes ajudam?

A internet pode ajudar, desde que você procure sites confiáveis.

A Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI) mantém em seu site (www.asbai.org.br) um setor de esclarecimento de dúvidas e para localizar os médicos especialistas em Alergia em sua cidade. A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) oferece orientação para leigos e uma lista dos dermatologistas certificados do Brasil.



■ **ONG Guia:** urticaria.org.br



■ **BLOG DA ALERGIA:** blogdalergia.com.br



■ **ANAFILAXIA BRASIL :** anafilaxiabrasil.com.br



■ **SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA :** www.sbd.org.br



■ **ASBAI REGIONAL RIO DE JANEIRO :** www.asbairj.org.br



Doutor, existe um dia para a urticária?

Sim, existe. O Dia Internacional da Urticária é uma data mundial comemorada no dia primeiro de outubro, para conscientização da importância da urticária, como uma doença que pode comprometer sobremaneira a qualidade de vida. É importante conscientizar não somente os pacientes e familiares, mas também os legisladores, formadores de opinião, gestores e mídia.



1º de outubro, dia internacional da Urticária



■ O papel das Associações médicas, como a ASBAI e a SBD, é fundamental para controle da doença.



Agora suas perguntas não ficarão sem respostas.

Você já teve a experiência de ir ao médico e não sair totalmente satisfeito? *Doutor, é verdade que alimentos causam urticária?* Esta pergunta ficou ali, presa na garganta, mas o médico não deu abertura para tirar a dúvida. Talvez ele estivesse cansado – afinal ele também é humano – e não tenha explicado tudo aquilo que você queria saber sobre o seu problema.

Pode ser também que você não tenha se sentido totalmente à vontade para falar dos remédios que dão sono. Você até se animou de fazer essa e outras perguntas, mas na "hora H" a secretária lhe interrompeu para informar ao doutor que já eram sete da noite e ainda havia 10 pacientes esperando por atendimento. Sua resposta ficou, com bastante sorte, para a próxima vez! No retorno você teve tempo de sobra, o doutor estava animado e explicou tudo, mas você simplesmente achou que a explicação era em outra língua... *Por que será que os médicos sempre falam tão difícil?*

Essas são situações hipotéticas, mas nada distantes da realidade dos consultórios. Foi pensando nisso que criamos a série de livros *Doutor, eu tenho...* Suas perguntas agora não ficarão sem respostas. E serão respostas claras, objetivas, divertidas e superatualizadas. Escritas por grandes especialistas brasileiros e ilustradas de modo a reforçar as explicações de uma forma moderna e criativa. Todos os livros são feitos com muito carinho e com base em anos de contato diário com pacientes, ouvindo suas dúvidas e dividindo seus anseios. A série *Doutor, eu tenho...* nasceu da alegria de curar e da necessidade de confortar, o combustível que tem que mover um médico.

Realização

Apoio



Protetores
da Pele

www.protetoresdapele.org.br



www.asbai.org.br



www.asbairj.org.br



NOVARTIS