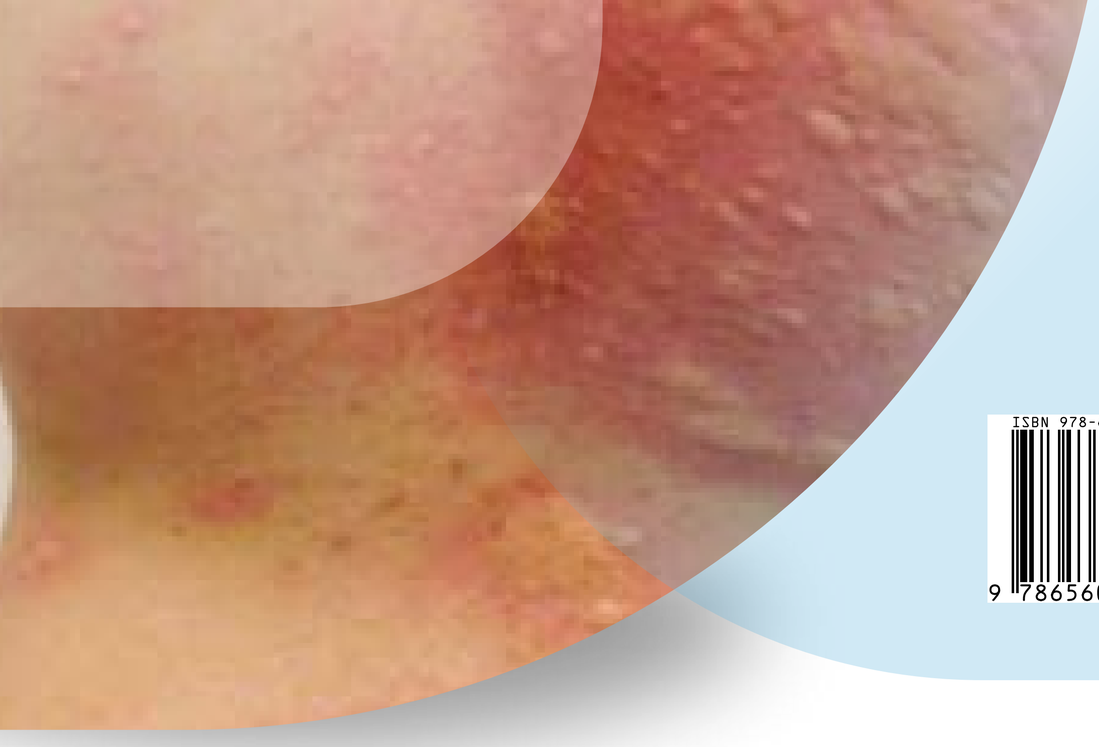


ISBN 978-65-6036-618-3

A JORNADA DA URTICÁRIA

DO DIAGNÓSTICO AO CONTROLE

ASBAI
Associação Brasileira de Alergia e Imunologia

www.asbai.org.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

A849 Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI).
A jornada da urticária : do diagnóstico ao controle [recurso eletrônico] / Associação Brasileira de Alergia e Imunologia ; [coordenadores Maria de Fátima Epaminondas Emerson e Régis de Albuquerque Campos]. — Rio de Janeiro : ASBAI, 2024.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-6036-618-3

1. Urticária – Diagnóstico. 2. Urticária – Tratamento. 3. Manifestações cutâneas de doenças gerais. 3. Doenças de pele. 5. Pele – Inflamação. 6. Pele – Infecções. I. Emerson, Maria de Fátima Epaminondas. II. Campos, Régis de Albuquerque.

CDD23: 616.51

Bibliotecária: Priscila Pena Machado – CRB-7/6971

ASBAI
Associação Brasileira de Alergia e Imunologia

SUMÁRIO

EDITORES E AUTORES
6

APRESENTAÇÃO
8

CAPÍTULO 1
9 O Início da Jornada

CAPÍTULO 2
10 Conhecendo a doença
11 Urticária Aguda
12 Urticária Crônica Espontânea (UCE)
13 Urticária crônica Induzida (UCIND)

CAPÍTULO 3
15 Urticária é uma alergia?

CAPÍTULO 4
16 Em busca do diagnóstico
17 Exames e Avaliações: o desafio do diagnóstico

CAPÍTULO 5
19 A importância do monitoramento da doença
20 Documentação com fotos
21 Escore de atividade da urticária em sete dias
22 Questionário de qualidade de vida da urticária crônica
23 Teste de Controle da Urticária (UCT)
24 Aplicativo Cruse

SUMÁRIO

CAPÍTULO 6

26 Como é o tratamento da urticária?

27 Anti-histamínicos de segunda geração

29 Imunobiológico: Omalizumabe

30 Ciclosporina A

31 Corticoides

33 Situações especiais: crianças, gestantes, lactantes, idosos

CAPÍTULO 7

35 Convivendo com a Urticária

CAPÍTULO 8

38 O Futuro da Urticária

CAPÍTULO 9

39 A importância do apoio

39 ASBAI

41 Centros Ucare

42 RUBRA

CAPÍTULO 10

44 Urticaria Day

44 Importância da criação do Urticaria Day

44 Como foi criado

45 Por que foi criado

45 Objetivos

CAPÍTULO 11

46 Vivendo Plenamente

VOLTAR AO MENU

A jornada da Urticária

Do Diagnóstico ao Controle

CRÉDITOS

ASBAI • Biênio 2023 - 2024

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

EDITORES

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

VOLTAR AO MENU

AUTORES

Departamento Científico de Urticária 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

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

ASBAI
Associação Brasileira de Alergia e Imunologia

APRESENTAÇÃO

Este E-book tem como objetivo abordar a Urticária, sob a perspectiva da "Jornada do Paciente", englobando desde a percepção dos primeiros sintomas, passando pelas dúvidas e mitos comuns, até a compreensão da evolução e das opções de tratamento disponíveis.

A convivência diária com a doença pode ser marcada por incertezas, desconforto físico e emocional, impactando na qualidade de vida. Embora na maioria das vezes não ameace a vida, o sofrimento causado pela urticária vai muito além do que se pode ver: coceira constante, noites mal dormidas, e ansiedade de não saber quando uma nova crise aparecerá, são apenas alguns exemplos dos desafios diários que muitos pacientes enfrentam. Sem contar que, do ponto de vista social, as lesões podem constituir um estigma.

Por isso, o impacto da urticária crônica não pode ser ignorado. Embora não seja uma doença "de fundo emocional", como muitas vezes é conhecida, é importante oferecer suporte psicológico e incentivar redes de apoio que ajudem a lidar com os aspectos da doença, diminuindo a desinformação e melhorando a convivência no ambiente familiar, social e no trabalho.

URTICARIA DAY

A urticária crônica é uma condição que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo. Apesar disso, muitos ainda não compreendem o impacto que essa doença pode ter na qualidade de vida daqueles que a enfrentam.

Por isso, foi criado o "Urticaria Day" (Dia da Urticária), uma data anual, celebrada no dia 1º de outubro e dedicada à conscientização sobre a urticária, seu tratamento e o apoio aos pacientes

Anualmente é escolhido um tema para a campanha, que em 2024 é: **"Sua jornada"**, que inspirou a criação deste E-book.

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 1

O INÍCIO DA JORNADA

João acordou em um dia comum, mas percebeu algo estranho: sua pele coçava intensamente e ao se olhar no espelho, levou um susto. Seu corpo tinha manchas vermelhas e elevadas, como se fossem placas espalhadas. Além disso, seus lábios estavam visivelmente inchados. O desconforto aumentava e ele não conseguia entender o que estava acontecendo.

Tentando acalmar-se, João passou a relembrar o que poderia ter causado aquilo. Não tinha comido nada diferente no jantar, não tinha trocado o sabonete nem usado roupas novas. Nada parecia justificar o surgimento dessas placas vermelhas que estavam, pouco a pouco, se espalhando por todo o corpo. Em poucos minutos, o que era uma simples mancha isolada se tornou um quadro generalizado de erupções avermelhadas.

João decidiu procurar atendimento de urgência onde o médico afirmou: é urticária!

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 2

CONHECENDO A DOENÇA

A urticária já era descrita desde os tempos de Hipócrates. O nome “urticária” deriva do latim urtica, que significa urtiga, uma planta conhecida por provocar reações na pele. O nome foi escolhido devido à semelhança entre as lesões cutâneas da urticária e o efeito causado pelo contato com as folhas dessa planta.

É uma doença que se caracteriza pelo aparecimento de lesões na pele de aspecto avermelhado, elevadas, que coçam muito e podem ter tamanho, formas e localização variadas.

As lesões podem se juntar formando placas. Em geral duram poucas horas (24 a 36 horas) e quando desaparecem, não deixam marcas na pele (lesão residual). Pode estar associada ao angioedema (inchaço) das pálpebras, lábios, genitália, mãos e pés.

A urticária pode ser classificada conforme a sua duração: AGUDA (inferior a 6 semanas) e CRÔNICA (superior a 6 semanas).

A urticária crônica, por sua vez, pode ser subdividida em ESPONTÂNEA, que ocorre na ausência de estímulos e em INDUZIDA, quando os sintomas são induzidos por diversos fatores específicos, como por exemplo: pela fricção da pele, banho, água, atividade física, pressão, calor e frio.

Cerca de 20% da população poderá apresentar um episódio de urticária aguda em algum momento da vida e 0,5 a 5% da população apresentará urticária crônica. No Brasil, em torno de uma em cada 250 pessoas apresenta urticária crônica espontânea.

URTICÁRIA AGUDA

É a apresentação mais comum e acomete principalmente crianças e adultos jovens.

Causas mais frequentes de urticária aguda

- Infecções (virais, bacterianas, fúngicas);
- Medicamentos (analgésicos, anti-inflamatórios, antibióticos, etc.);
- Alimentos (leite de vaca, ovo, castanhas, crustáceos);
- Picadas de insetos (formigas, vespas e abelhas);
- Radiocontrastes;
- Hemoderivados.

Cerca de 50% dos casos de urticária aguda podem não ter causa definida.

A urticária aguda geralmente não requer investigação diagnóstica, sendo muitas vezes, autolimitada.

Quando existe uma suspeita de urticária aguda por alergia alimentar ou por medicamentos como anti-inflamatórios, os pacientes e familiares devem ser orientados para evitarem a reexposição aos fatores causais.

O tratamento da urticária aguda é individualizado. Se a causa for identificada, deve ser afastada. Os anti-histamínicos de segunda geração (os mais modernos), popularmente conhecidos como antialérgicos são as principais medicações indicadas. Deve-se evitar o uso de anti-histamínicos de primeira geração, "os clássicos", que são mais antigos, pois podem causar efeitos colaterais indesejáveis, como por exemplo a sonolência. Os corticoides devem ser usados apenas com prescrição médica. A automedicação deve ser evitada.

O controle com o tratamento não é imediato e a urticária aguda pode persistir por vários dias até seis semanas.

URTICÁRIA CRÔNICA

URTICÁRIA CRÔNICA ESPONTÂNEA

A urticária crônica espontânea (UCE) tem duração maior que seis semanas e as lesões (urticas e/ou angioedema) aparecem de forma espontânea, sem fatores desencadeantes. **É uma doença crônica, não é emocional, não é uma alergia e não está relacionada à baixa imunidade. As pesquisas sobre UCE indicam que sua causa é autoimune.** O sistema imunológico da pessoa produz anticorpos que em vez de atacar agressores externos como vírus e bactérias, atuam contra as suas próprias células, ocasionando a urticária.

A recorrência das lesões na pele pode causar constrangimento social e emocional, gerando ansiedade e depressão.

Estima-se que a prevalência da urticária crônica na população geral seja de 0,5% a 5% e a incidência tem sido estimada em 1,4% ao ano. É mais comum no adulto, com pico de incidência entre 20 e 40 anos, acometendo menos a população pediátrica. A prevalência na infância é de 0,1-0,3%. Acomete mais o gênero feminino.

A UCE pode ocorrer junto com uma variedade de doenças inflamatórias ou infecciosas, que devem ser tratadas, para evitar a exacerbação dos sintomas.

A UCE pode estar associada a urticária crônica induzida, principalmente o dermografismo sintomático (por atrito na pele) e a urticária de pressão tardia.

Conviver com a urticária crônica é um grande desafio. O surgimento imprevisível das lesões, a aparência da pele e a coceira excessiva e duradoura, podem afetar tanto o bem-estar físico quanto o emocional do paciente, levando a um prejuízo importante da qualidade de vida.

Na maioria dos casos, após 6 meses a 5 anos ocorre remissão espontânea, isto é, a doença desaparece. Em algumas pessoas, a UCE pode se manifestar com recidivas, alternando com períodos livres da doença.

URTICÁRIA CRÔNICA INDUZIDA (UCIND)

A urticária crônica induzida (UCInd) é uma condição inflamatória comum da pele, caracterizada pela recorrência de urticas (empolações) e/ou angioedema (inchaços), induzida por fatores desencadeantes específicos tais como:

- Fricção (urticária dermográfica ou dermografismo sintomático);
- Pressão (urticária de pressão);
- Frio (urticária ao frio);

- Calor (urticária ao calor);
- Radiação UVA e UVB (urticária solar);
- Estímulos vibratórios (urticária vibratória);
- Água (urticária aquagênica);
- Suor (urticária colinérgica);
- Substâncias químicas (urticária de contato).

A pessoa com UCInd pode apresentar mais de um tipo de UCInd e até mesmo a UCE associada. Neste caso, pode estar relacionada a maior tempo de duração da doença. Os subtipos mais frequentes são o dermografismo, urticária ao frio, colinérgica e urticária/angio-edema de pressão tardia. Em alguns casos podem ocorrer outras manifestações associadas, como dor de cabeça, mal-estar, febre e até anafilaxia, em casos graves.

Os mecanismos que levam as UCInds ainda não estão totalmente esclarecidos. O diagnóstico é realizado baseado na história clínica detalhada, exame físico e através dos testes de provocação, que podem reproduzir as lesões.

Assim como a UCE, a UCInd frequentemente leva a um impacto negativo na qualidade de vida, principalmente pela dificuldade em se evitar os estímulos desencadeantes.

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 3

URTICARIA É UMA ALERGIA?

A resposta é que nem sempre a urticária está relacionada com a alergia. A urticária em sua forma aguda pode ser manifestação de uma reação alérgica a alimentos, medicamentos, látex (borracha) ou ferroada de insetos venenosos, como por exemplo, abelhas, formigas e vespas.

Contudo, outras causas podem estar associadas à ocorrência de urticária, sem que um mecanismo alérgico esteja envolvido, como por exemplo, infecções, principalmente causadas por vírus. Nos casos de urticária crônica não é comprovado mecanismo alérgico associado e as pesquisas indicam que a causa seja autoimune.

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 4

EM BUSCA DO DIAGNÓSTICO

O início das lesões de urticária e a coceira recorrente na pele marcam um período de crise para o paciente. É comum que com o surgimento da doença comece uma busca incessante por respostas na tentativa de compreender o que está acontecendo com o seu próprio corpo, analisando seus hábitos e rotina, o que gera tormenta e ansiedade para o paciente com urticária.

Com medo da evolução para um quadro mais grave, como o "fechamento da glote", a maioria das pessoas acaba recorrendo ao atendimento em setor de emergência, onde recebem tratamento apenas para amenizar os sintomas. Quando as lesões persistem ou se tornam recorrentes, está indicada a avaliação com o médico especialista (alergista ou dermatologista).

Porém, a dificuldade de acesso ao especialista em algumas regiões brasileiras prolongam a jornada, resultando em atendimentos recorrentes, orientações diferentes e realização de exames em excesso, na tentativa de identificar uma causa específica da urticária.

Quando esses exames não trazem as respostas esperadas, causam ainda mais confusão e frustração para o paciente, que acaba por fazer restrições na dieta e mudanças desnecessárias nos seus hábitos. Essa conduta impacta diretamente a qualidade de vida e traz uma sensação de impotência diante do quadro.

Exames e Avaliações: o desafio do diagnóstico

A consulta com o médico especialista pode ser acompanhada de uma grande expectativa na busca de um exame para "fechar o diagnóstico" e definir a causa da urticária. Entretanto, o diagnóstico é clínico, ou seja, baseado na análise criteriosa dos dados da história de cada pessoa, no exame físico e na caracterização correta das lesões da pele.

Na urticária, as lesões aparecem e desaparecem espontaneamente em várias regiões do corpo, associadas à coceira, durando menos de 24 horas. Por isso, é possível que no momento da consulta, a pessoa esteja sem lesão na pele e sem inchaços, sendo difícil determinar no exame físico a intensidade e gravidade dos sintomas.

VOLTAR AO MENU

Para auxiliar no diagnóstico, é fundamental que algumas informações sejam relatadas.

Seguem algumas dicas:

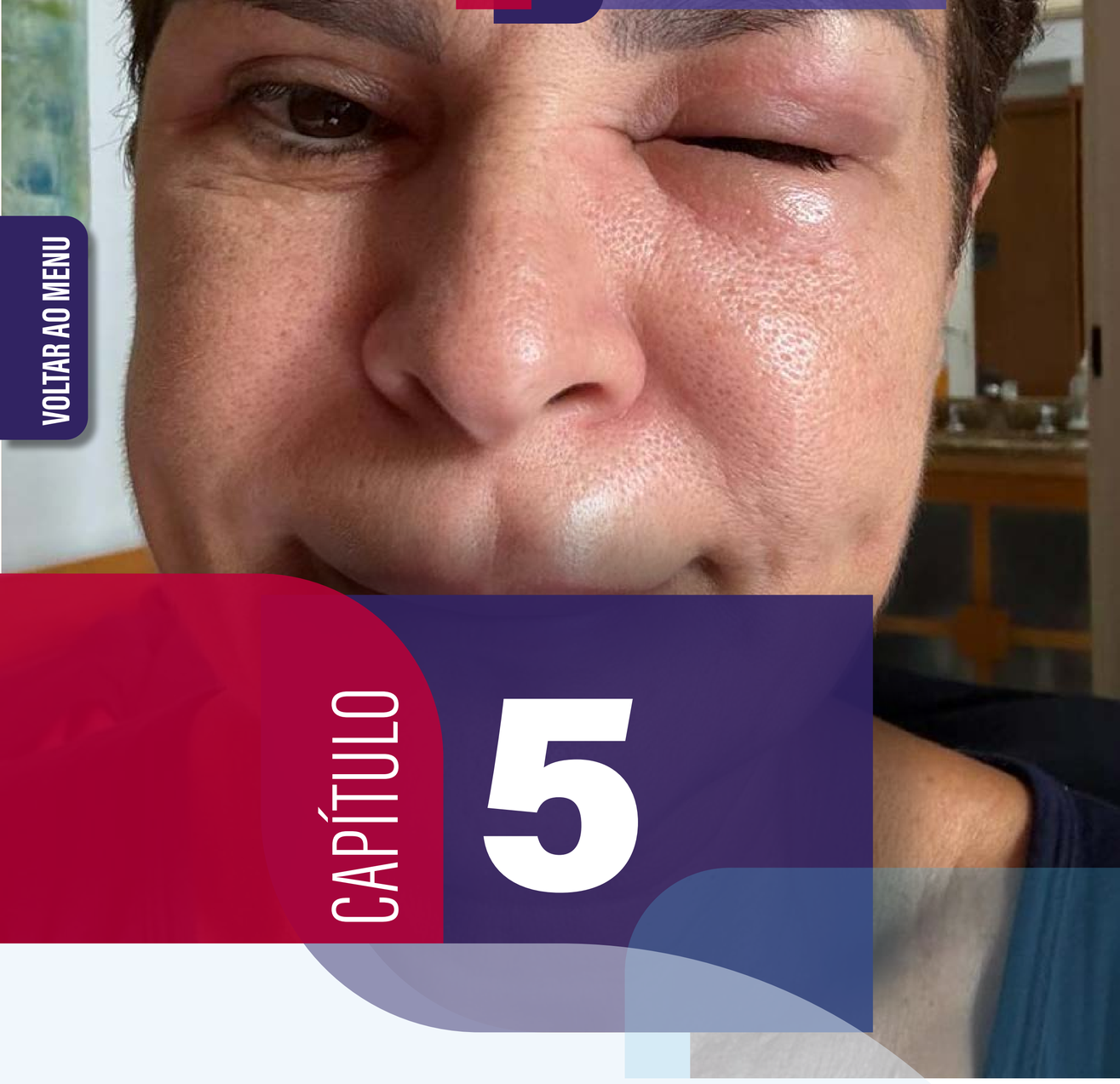
1. Quando a urticária começou?
2. Qual a frequência dos sintomas – Diários? Intermitentes?
3. Apresenta outras queixas associadas à urticária? (p.ex.: dor nas articulações, febre, dor abdominal, etc.)
4. De que cor (vermelhas, rosadas, arroxeadas) são as lesões de pele?
5. Quanto tempo demoram para desaparecer?
6. Deixam marcas ou cicatrizes depois que somem?
7. Tem coceira, ardência, queimação ou dor nas lesões?
8. Quais os locais do corpo aparecem as urticas e/ou inchaços?
9. Quando foi o último episódio de lesões ou inchaços?

Registrar os episódios por meio de fotografias é uma dica útil, pois também permite que o paciente tenha um histórico dos sintomas com as datas em que ocorreram.

Os exames e testes para alergia só devem ser realizados quando o médico julgar necessário, baseado na história clínica. Após o diagnóstico confirmado da urticária, o paciente deve manter acompanhamento médico regular. Inicialmente as consultas são mensais ou com intervalo de duas semanas para adequar o tratamento. Nesse período é essencial que o paciente mantenha o registro dos episódios, pois isso auxilia na avaliação da resposta ao tratamento.

Ao atingir o controle da doença, as consultas podem ser espaçadas e o tratamento ser reduzido gradativamente até a remissão dos sintomas.

VOLTAR AO MENU



CAPÍTULO 5

A IMPORTÂNCIA DO MONITORAMENTO DA DOENÇA

Para alcançar um controle eficaz é essencial que o tratamento seja ajustado de acordo com a evolução dos sintomas e a resposta à terapia. Neste contexto, o monitoramento contínuo da doença desempenha um papel crucial. Este capítulo abordará a importância de documentar as lesões, manter um diário dos sintomas e utilizar ferramentas específicas para avaliar a atividade da urticária, o impacto na qualidade de vida e o controle da doença.

Documentação com fotos

Documentar as lesões da urticária e angioedema através de fotos é uma prática simples, mas extremamente valiosa. Fotografar as lesões em casa permite que o médico tenha uma visão clara e precisa da evolução da doença, facilitando o ajuste do tratamento conforme necessário.

Como fazer?

* Utilize a câmera do seu celular para tirar fotos das lesões.
* Fotografe as lesões em diferentes momentos do dia, especialmente quando estiverem mais evidentes.
* Guarde essas fotos e mostre-as ao seu médico durante as consultas.

Manter um diário dos sintomas

Além das fotos, é muito útil manter um diário dos sintomas. Anotar diariamente o que sente, como: coceira, inchaço, dor, ou qualquer outro sintoma, ajuda a identificar padrões e fatores desencadeantes. O diário também permite ao médico avaliar a eficácia do tratamento ao longo do tempo e fazer os ajustes necessários.

Dicas para o diário:

- Registre a data e hora em que os sintomas aparecem.
- Descreva a intensidade dos sintomas (leve, moderada, intensa).
- Anote qualquer possível fator desencadeante ou agravante, como alimentos, medicamentos, estresse, ou mudanças de temperatura.

Para facilitar o registro, existem formulários específicos, como o escore de atividade da urticária (UAS 7) , o questionário de qualidade de vida (CU_2QoL), o Teste de Controle da Urticária (UCT) e o Aplicativo Cruse, que serão descritos abaixo.

VOLTAR AO MENU

CLIQUE
PARA BAIXAR
O FORMULÁRIO

URTICARIA ACTIVITY SCORE
ESCORE DE ATIVIDADE DA URTICÁRIA (UAS7)

O UAS7 é uma ferramenta de autoavaliação que mede a atividade da urticária ao longo de sete dias. O formulário deve ser preenchido diariamente por uma semana, antes de cada consulta, para fornecer ao médico uma visão detalhada da atividade da urticária.

Como funciona:

- Durante sete dias consecutivos, o paciente registra dois fatores: o número de urticas (placas) e a intensidade da coceira.
- O paciente deve contar cada urtica, independente do tamanho. Algumas são bem pequenas e outras juntam-se formando uma grande placa.

A coceira deve ser avaliada em:

Leve: presente, mas não incomoda

Moderada: incomoda, mas não interfere com as atividades diárias normais ou sono

Grave: incomoda e interfere com a atividade diária normal ou o sono

Cada fator é pontuado em uma escala de 0 a 3, onde 0 significa ausência de sintomas e 3 indica sintomas graves, da seguinte forma:

As urticas são avaliadas por sua quantidade em:

- Nenhuma urtica: 0 pontos
- 1 até 20 urticas: 1 ponto
- 21 a 50 urticas: 2 pontos
- Mais de 50 urticas: 3 pontos

A intensidade da coceira é avaliada em:

- Nenhuma coceira: 0 pontos
- Coceira leve: 1 ponto
- Coceira moderada: 2 pontos
- Coceira grave: 3 pontos

A pontuação diária do UAS pode variar de 0 (sem sintomas ou controlado) a 6 (sintomas extremos) por dia. No final da semana, as pontuações diárias são somadas, resultando em um escore total que pode variar de 0 a 42.

Importância do UAS7:

- Ajuda o médico a entender a gravidade da urticária e a ajustar o tratamento com base na evolução da doença.
- Permite o acompanhamento do impacto do tratamento ao longo do tempo.

QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA NA URTICÁRIA CRÔNICA

CLIQUE PARA BAIXAR O FORMULÁRIO

O questionário de qualidade de vida (CU_2QoL) é uma ferramenta usada para avaliar como a doença está afetando o dia a dia do paciente.

Esclarecendo:

- O CU_2QoL consiste em 23 perguntas que avaliam diferentes aspectos da vida do paciente, como o impacto emocional, limitações físicas, efeitos no trabalho e nas relações sociais. O paciente tem 5 opções de resposta: nada/pouco/mais ou menos/muito/muitíssimo.
- As respostas ajudam o médico a entender melhor como a urticária está afetando a vida do paciente além dos sintomas físicos. As respostas levam a um escore (nota), que varia de 23 a 115. Neste questionário quanto mais alta a nota, pior está a qualidade de vida.

VOLTAR AO MENU

CLIQUE
PARA BAIXAR
O FORMULÁRIO

URTICARIA CONTROL TEST
TESTE DE CONTROLE DA URTICÁRIA (UCT)

Outro instrumento importante é o UCT, que avalia o controle da urticária ao longo do tempo.

Como preencher?

- O UCT na sua versão curta, consiste em quatro perguntas simples com cinco opções de respostas que avaliam o controle dos sintomas nas últimas quatro semanas.
- As perguntas abordam a frequência dos sintomas, a necessidade de medicação, o impacto na vida diária, e a satisfação com o tratamento.
- De acordo com a resposta dada, o escore total mínimo do questionário é 0 (zero) e o máximo 16 (dezesseis) pontos.

  Quanto maior a pontuação, melhor é a percepção do paciente do controle da urticária. Assim, o resultado do UCT deve ser interpretado da seguinte maneira:

  - UCT = 16: controle completo dos sintomas
  - UCT maior ou igual a 12: doença controlada
  - UCT menor que 12: doença não controlada
- Essa é uma ferramenta valiosa para ajustar o tratamento.

APLICATIVO CRUSE

O CRUSE é um aplicativo que pode ser usado no celular, desenvolvido especialmente para ajudar pacientes com urticária crônica a monitorar sua condição de maneira fácil e eficiente. Reúne todas as ferramentas abordadas acima, permitindo que a pessoa registre e acompanhe seus sintomas diários, faça upload de fotos das lesões, preencha o UAS7 e UCT, além de manter um diário detalhado da sua qualidade de vida.

Como o CRUSE pode ajudar o paciente?

O CRUSE foi criado para tornar o monitoramento da urticária crônica mais acessível e organizado. Ao usar o aplicativo, é poosível:

Registrar os sintomas diários:
Acompanhar a intensidade da coceira, o número de urticas e outros sintomas em uma interface fácil de usar.

Documentar as lesões:
Tirar fotos das lesões da urticária e armazená-las no aplicativo, para que o médico possa ver a evolução da doença ao longo do tempo.

Preencher o UAS7 e UCT:
Preencher os questionários diretamente no aplicativo e compartilhar os resultados com o médico antes das consultas.

Manter um diário de qualidade de vida:
Anotar como a urticária está afetando o dia a dia, o que pode ajudar o médico a ajustar o tratamento conforme necessário.

Receber lembretes e orientações:
O aplicativo pode enviar notificações para lembrar o paciente de preencher os questionários e registrar seus sintomas diariamente.

Como Usar o CRUSE?

1. **Baixar e instalar o aplicativo:**

   O CRUSE está disponível para dispositivos Android e iOS. Basta buscar “CRUSE” na loja de aplicativos e fazer o download.

2. **Criar uma conta:**

   Após instalar o aplicativo, é preciso criar uma conta com e-mail e senha, garantindo que os dados permaneçam protegidos e seguros.

3. **Configurar o perfil:**

   Inserir informações sobre a urticária, como por exemplo, quando começou, os tratamentos que está utilizando e outros detalhes que poderão ser úteis para o acompanhamento.

4. **Registrar os sintomas diariamente:**

   Reservar alguns minutos do dia para registrar os sintomas no aplicativo, incluindo: intensidade da coceira, número de urticas e outros sintomas.

5. **Tirar fotos das urticas:**

   Quando perceber as urticas ou angioedema, usar a câmera do celular para fotografá-las e fazer o upload para o aplicativo. Isso ajudará seu médico a acompanhar a evolução da doença.

6. **Preencher os questionários:**

   O CRUSE inclui versões digitais do UAS7 e UCT. O aplicativo lembra o usuário de preenchê-los, especialmente na semana que antecede a consulta médica.

7. **Compartilhar os dados com seu médico:**

   Antes das consultas, é possível enviar os relatórios gerados pelo aplicativo para o médico. Esses relatórios incluem gráficos, fotos e os resultados dos questionários, o que ajuda na avaliação e ajuste do tratamento.

   O controle eficaz da urticária crônica depende de uma parceria ativa entre o médico e o paciente. O monitoramento contínuo através de fotos, diários de sintomas, e a utilização de ferramentas como o UAS7, CU_2QoL, UCT bem como o uso do aplicativo CRUSE, permite ajustes precisos no tratamento, levando a melhores resultados.

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 6

COMO É O TRATAMENTO DA URTICÁRIA?

Durante muitos anos o tratamento da urticária crônica foi realizado com antialérgicos de primeira geração (sedantes) e corticoide, com benefícios limitados para alguns casos, porém com a inconveniência de reações indesejáveis.

Com o passar dos anos, surgiram novos tratamentos como antialérgicos mais modernos, possibilitando um tratamento seguro. E mais recentemente, foi lançado o primeiro imunobiológico (anti-IgE), que modificou de forma expressiva a vida de muitos pacientes com UCE.

É importante ressaltar, que os casos de Urticária Crônica Induzida (UCInd) devem seguir o mesmo tratamento da Urticária Crônica Espontânea (UCE) e sempre que possível, excluir os gatilhos de-

sencadeantes de crises das UCInds tais como fricção sobre a pele, frio, pressão, estímulos vibratórios, água, calor, sol, dentre outros, para que a doença se mantenha devidamente controlada.

Assim, o tratamento da urticária tem como objetivo principal o controle total da doença, permitindo que a pessoa possa realizar suas atividades de forma normal, sem nenhum tipo de limitação, ou seja, proporcionando uma boa qualidade de vida.

Tratamento Inicial: Anti-histamínicos de segunda geração

O tratamento inicial da urticária começa com a recomendação do uso dos antialérgicos de segunda geração (não sedantes). Estes medicamentos são usados para reduzir a coceira e o inchaço da pele.

Como funciona

Os antialérgicos, também conhecidos como anti-histamínicos, bloqueiam a ação da histamina, uma das principais substâncias liberadas por células presentes no nosso corpo (como os mastócitos e basófilos), que causam os sintomas da urticária.

Como usar

Os anti-histamínicos de segunda geração são tomados em dose única ao dia, como está preconizado na bula do medicamento. Em crianças, dependendo da idade, alguns podem ser tomados de 12/12h (como a fexofenadina, levocetirizina e cetirizina). Contudo, se a urticária não for controlada, o médico poderá aumentar a dose em até quatro vezes a dose padronizada para uso. Em geral um período de duas a quatro semanas é suficiente para observar o benefício do tratamento prescrito.

É importante destacar que o uso de um mesmo anti-histamínico em doses altas demonstrou ser mais eficaz do que a combinação de diferentes tipos de anti-histamínicos no controle dos sintomas da urticária.

Para a urticária aguda (episódios recentes e de curta duração), o tratamento dura entre duas e três semanas. Se a urticária for crônica (persistente por mais de seis semanas), o tratamento pode durar mais tempo, meses ou até mesmo anos e só deve ser suspenso quando os sintomas desaparecerem e por orientação médica.

Eficácia

Estes medicamentos são eficazes, ou seja, promovem melhora da urticária em grande parte dos casos. Contudo, aproximadamente 61% das pessoas com urticária crônica espontânea não respondem às doses habituais de antialérgicos de segunda geração e destas, cerca de 63% não se beneficiam com doses mais elevadas, podendo necessitar de outro tipo de tratamento.

Segurança

Os anti-histamínicos de segunda geração geralmente são seguros em todas as idades. Já os anti-histamínicos de 1ª geração (hidroxizine, maleato de dexclorfeniramina, etc), não são recomendados, devido à maior possibilidade de efeitos indesejáveis como sonolência, boca seca, menor capacidade de concentração, podendo afetar o aprendizado e desempenho nas atividades diárias da pessoa. Além disso, podem interagir com bebidas alcoólicas e alguns medicamentos, como por exemplo, analgésicos e alguns tipos de remédios controlados.

VOLTAR AO MENU

Quando os anti-histamínicos de segunda geração não funcionam: Omalizumabe

Para os casos de urticária crônica que não melhoram com anti-histamínicos, o próximo passo é adicionar um medicamento chamado omalizumabe. Este é um imunobiológico, ou seja, um anticorpo monoclonal (uma proteína produzida em laboratório), que atua diretamente no sistema imunológico para evitar que as células que causam a urticária sejam ativadas.

Como funciona

O omalizumabe impede que a imunoglobulina E (IgE), uma proteína do sistema imunológico, se ligue às células conhecidas como mastócitos e basófilos, que liberam histamina e outras substâncias, reduzindo a inflamação e os sintomas da urticária.

Como usar

Omalizumabe é indicado para adultos e adolescentes (a partir de 12 anos), com urticária crônica espontânea que não respondem ao tratamento com anti-histaminicos de segunda geração em doses elevadas.

Este imunobiológico só pode ser prescrito por médico especialista (alergista e dermatologista). É administrado por injeção subcutânea, com intervalos de 4 semanas, em ambiente supervisionado. Contudo, a partir da 4ª dose, a aplicação poderá ser realizada em casa, após o paciente e/ou familiar ser devidamente treinado.

A dose é 300mg a cada 4 semanas. O tempo de uso varia em cada caso, de acordo com a evolução da urticária. Da mesma forma, a dose e o intervalo entre as aplicações podem ser modificados, a critério médico, conforme a necessidade.

Eficácia

Cerca de 60% das pessoas com urticária crônica que não respondem aos anti-histamínicos em doses altas, melhoram com omalizumabe. O tempo de resposta a este tratamento é variado. Em alguns casos a medicação já pode aliviar a urticária na primeira aplicação, enquanto em outros, pode demorar de 4 a 16 semanas para o medicamento fazer efeito.

Segurança

O omalizumabe é considerado um medicamento seguro, com poucos efeitos indesejáveis. As reações mais frequentemente descritas são dor no local da aplicação, dor de cabeça e nas articulações.

Quando o omalizumabe não funciona: Ciclosporina A

Nos casos mais graves, quando nem os anti-histamínicos e nem o omalizumabe funcionam, pode-se usar a ciclosporina A, medicamento conhecido como imunossupressor.

Como funciona

Este medicamento atua reduzindo a atividade do sistema imunológico, evitando que reaja de forma exagerada e cause os sintomas da urticária.

Como usar

A Ciclosporina é administrada por via oral em doses ajustadas de acordo com o peso corporal. Este medicamento só pode ser prescrito por médico especialista.

VOLTAR AO MENU

Eficácia

A ciclosporina é eficaz em aproximadamente 65% dos pacientes com urticária grave, mas deve ser usada por tempo limitado, pois pode causar efeitos indesejáveis importantes.

Segurança

A ciclosporina pode causar vários efeitos indesejáveis tais como: pressão alta, problemas renais, infecções, mal formação no feto, entre outros. É recomendado o controle da pressão arterial, bem como a realização de exames de sangue periodicamente, para monitorar o surgimento destas complicações. E antes do tratamento com a ciclosporina, serão solicitados exames complementares, com objetivo de avaliar se você poderá usar esta medicação..

Tratamento com corticoides: Apenas em Exacerbações

Os corticoides, como por exemplo, prednisona e prednisolona, são medicamentos que podem ter ação anti-inflamatória ou imunossupressora dependendo da dose e tempo de uso.

Como funcionam

Corticoides são medicamentos que atuam sobre várias células do sistema imunológico, reduzindo a inflamação.

Como usar

Corticoides devem ser prescritos pelo médico apenas durante quadros agudos de urticária grave, ou seja, quando há importante angioedema (inchaço em camadas mais profundas da pele), coceira muito intensa e urticas (empolações) espalhadas pelo corpo todo. Geralmente, são tomados por curtos períodos, em média por 5 a 10 dias e depois suspensos.

É importante saber que corticoides de uso tópico, ou seja, aplicados diretamente na pele, sob a forma de cremes ou pomadas, não devem ser usados no tratamento da urticária.

Eficácia

Estudos mostram que os corticoides não são mais eficazes que os anti-histamínicos de segunda geração no tratamento da urticária aguda. Podem ser usados com boa resposta no tratamento das exacerbações na urticária crônica.

Segurança

Corticoides não são recomendados para uso prolongado, pois têm muitos efeitos indesejáveis, como ganho de peso, aumento da pressão arterial, glaucoma (aumento da pressão ocular), catarata, aumento do risco de infecções, diabetes, problemas ósseos, dentre outros.

Resumo das Etapas do Tratamento da Urticária

1º PASSO Usar anti-histamínicos de segunda geração e aumentar a dose em até 4 vezes, se necessário. Se não melhorar, partir para o segundo passo.

2º PASSO Adicionar omalizumabe aos anti-histamínicos de segunda geração. Se não melhorar, partir para o terceiro passo.

3º PASSO Usar Ciclosporina. Se não melhorar, reavaliar outras opções de tratamento não convencionais.

Independente de qual passo do tratamento a pessoa esteja, ciclo curto de corticoide poderá ser realizado caso ocorram crises graves.

SITUAÇÕES ESPECIAIS

Há diferença no tratamento da urticária de acordo com a idade e na gestação?

Em geral, o tratamento é o mesmo, mas existem algumas particularidades, tais como:

CRIANÇAS

As crianças seguem o mesmo protocolo de tratamento, porém, com doses ajustadas para a idade e peso. O uso de omalizumabe é aprovado para crianças acima de 12 anos.

GRÁVIDAS E LACTANTES

Durante a gravidez, pode haver melhora da urticária em metade das pacientes e piora em um terço. Anti-histamínicos como cetirizina, loratadina, desloratadina e levocetirizina são seguros durante a gravidez. Omalizumabe pode ser utilizado em casos sem resposta à dose quadruplicada de anti-histamínico, sempre sob orientação médica e com decisão compartilhada entre a gestante e o médico.

IDOSOS

O tratamento é o mesmo, mas é necessário monitorar com mais atenção os efeitos colaterais e possíveis interações com outros remédios que os idosos já fazem uso, uma vez que nesta idade é muito comum o uso simultâneo de vários medicamentos. Da mesma forma, deve ser investigada a presença de doenças que possam afetar os rins e o fígado, interferindo na metabolização dos medicamentos.

No tratamento da urticária, é fundamental que uma vez atingido o controle da doença, a redução do tratamento deverá ser iniciada, para avaliar se os sintomas da urticária estão realmente ausentes. Se não estiverem, o tratamento deve ser mantido até que a urticária desapareça por completo. Por isso, é muito importante que o paciente seja reavaliado regularmente pelo seu médico.

CAPÍTULO 7

CONVIVENDO COM A URTICÁRIA

A saúde mental

A urticária crônica espontânea (UCE), além do desconforto físico, pode impactar a saúde mental, estando muitas vezes associada a problemas como ansiedade, depressão e dificuldades para dormir.

Essa relação entre UCE e saúde mental cria um ciclo difícil de quebrar: o estresse pode piorar os sintomas da urticária, enquanto a doença, por ser imprevisível, gera mais estresse e ansiedade. Isso afeta o bem-estar geral do paciente, dificultando a rotina, o trabalho e a vida social.

Estudos mostram que cerca de 31,6% das pessoas com UCE podem ter algum tipo de transtorno psiquiátrico, indicando que o sistema nervoso e o sistema imunológico estão interligados. O estresse emocional pode afetar a pele, piorando os sintomas da urticária. Por isso, é fundamental que o tratamento da UCE inclua não apenas medicamentos, mas também suporte psicológico. A combinação de ambos ajuda a controlar a doença de maneira mais eficaz, levando a períodos mais longos de alívio dos sintomas.

Mudanças no Estilo de Vida

Além do tratamento médico, algumas mudanças na rotina podem ajudar a minimizar os impactos da UCE. Manter a pele hidratada, usar roupas leves e evitar situações de estresse são medidas importantes. Atividades físicas leves, como caminhadas, devem ser feitas em ambientes que não exponham o corpo a temperaturas extremas, pois calor ou frio excessivo podem, em alguns casos, desencadear crises.

Praticar técnicas de relaxamento, como meditação e yoga, também pode ser útil no controle do estresse, ajudando a evitar crises frequentes.

Identificando e Evitando Fatores Desencadeantes

Sempre que possível, saber o que desencadeia a urticária é crucial para reduzir as crises. Certos medicamentos, como antibióticos e

anti-inflamatórios, ou até mesmo extremos de temperatura podem agravar os sintomas. Em caso de urticária causada por alergias, identificar e evitar esses fatores é fundamental para controlar a doença.

Nos casos de UCE, também é importante estar atento a outras condições, como por exemplo, doenças da tireoide, infecções e inflamações, que podem piorar os sintomas.

Apoio Emocional e Social

Viver com UCE pode ser difícil, e o apoio de familiares e amigos faz muita diferença. É essencial que as pessoas próximas entendam a doença e os fatores que podem desencadear crises. Escutar o paciente, oferecer ajuda e não julgar são formas importantes de suporte emocional.

Muitas vezes, o tratamento da UCE envolve consultas com vários profissionais de saúde. Estar cercado de uma rede de apoio compreensiva e envolvida pode ser útil para amenizar o estresse e para lidar melhor com os desafios diários da condição.

CONCLUSÃO

O controle da UCE depende de uma abordagem completa: além dos medicamentos, o suporte emocional, mudanças no estilo de vida e o entendimento dos fatores que desencadeiam a doença são fundamentais para melhora da qualidade de vida. A educação contínua sobre a condição, tanto para o paciente quanto para aqueles que convivem com ele, é essencial para enfrentar os desafios da UCE de maneira eficaz.

A abordagem biopsicossocial, incluindo apoio psicológico e educação, parece ser tão importante quanto os medicamentos tradicionalmente usados no tratamento da urticária crônica espontânea.

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 8

O FUTURO DA URTICÁRIA

Na última década, houve melhor compreensão dos mecanismos da urticária, em especial na urticária crônica espontânea, o que contribuiu no desenvolvimento do tratamento.

Novos medicamentos estão sendo estudados, para atender aos pacientes resistentes ao tratamento convencional, bem como para crianças e pacientes com Urticária Crônica Induzida.

Os resultados das pesquisas clínicas são promissores gerndo grande esperança de que sejam modificadores da doença, levando não somente ao controle, mas também possivelmente, à cura da urticária.

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 9

A IMPORTÂNCIA DO APOIO

Ser diagnosticado com urticária crônica pode ser uma experiência desafiadora e muitas vezes assustadora. No entanto, é fundamental saber que você não está só nessa jornada. No Brasil, existem instituições e redes de apoio dedicadas a auxiliar pessoas com urticária crônica, fornecendo orientação sobre a doença, indicando locais para tratamento especializado e espaço para compartilhar experiências.

Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI)

A ASBAI é uma entidade científica que reúne médicos e profissionais da saúde especializados em Alergia e Imunologia. Fundada em 1972, a ASBAI tem como objetivo promover o conhecimento e o aprimoramento da prática médica nessas áreas, beneficiando diretamente os pacientes.

Objetivos da ASBAI

Educação Médica Continuada

A ASBAI organiza congressos, simpósios e cursos de atualização para manter os profissionais da saúde atualizados sobre os mais recentes avanços no diagnóstico e tratamento de doenças alérgicas e imunológicas, incluindo a urticária crônica.

Orientação ao Paciente

A ASBAI também atua na educação dos pacientes, oferecendo informações claras e acessíveis sobre as diversas condições alérgicas. Isso ajuda os pacientes a entenderem melhor sua condição, suas causas, e as opções de tratamento disponíveis.

Apoio à Pesquisa

A ASBAI incentiva a pesquisa científica para descobrir novas formas de diagnosticar e tratar as doenças alérgicas, contribuindo para a melhoria contínua do atendimento ao paciente.

Para os pacientes com urticária crônica, a ASBAI é uma fonte valiosa de informações confiáveis e atualizadas, além de um meio de encontrar especialistas que entendam profundamente a condição e possam oferecer o melhor tratamento disponível.

A ASBAI oferece em seu site um setor aberto ao público, onde disponibiliza gratuitamente E-Books com temas variados das doenças alérgicas e imunológicas. Além disso, oferece no mesmo setor, um espaço chamado “Localize seu especialista” onde são listados os nomes e contatos de médicos com título de especialista em Alergia e Imunologia em diversas cidades brasileiras. Visite: www.asbai.org.br

Centros de Referência e Excelência em Urticária (UCARE)

Os Centros UCARE são centros de referência em urticária, certificados pela GA²LEN, uma renomada rede de centros de pesquisa internacional e são reconhecidos pela sua excelência no atendimento a pacientes com essa condição. Para receber a certificação, os centros devem cumprir uma série de exigências relacionadas a qualidade no atendimento, atividades científicas e educativas para médicos e pacientes.

O Brasil foi o primeiro país fora da Europa a ter centros UCARE e hoje são 26 centros em hospitais e clínicas públicas e privadas, localizados em alguns Estados como: Bahia, Espírito Santo, Goiás, Minas Gerais, Paraíba, Paraná, Pernambuco, Rio de Janeiro e São Paulo. Para conhecer mais sobre o UCARE, acesse: https://www.ga2len-ucare.com/centers/centers.html

Objetivos dos Centros UCARE

Atendimento Especializado

Nos centros UCARE, os pacientes têm acesso a um atendimento multidisciplinar de alta qualidade, envolvendo alergologistas, dermatologistas e outros especialistas que trabalham juntos para fornecer o melhor tratamento possível.

Pesquisa Clínica

Os centros UCARE participam de estudos clínicos que visam a descobrir novos tratamentos e melhorar as abordagens existentes. Isso significa que, ao ser tratado em um desses centros, você pode ter acesso a terapias inovadoras que ainda não estejam amplamente disponíveis.

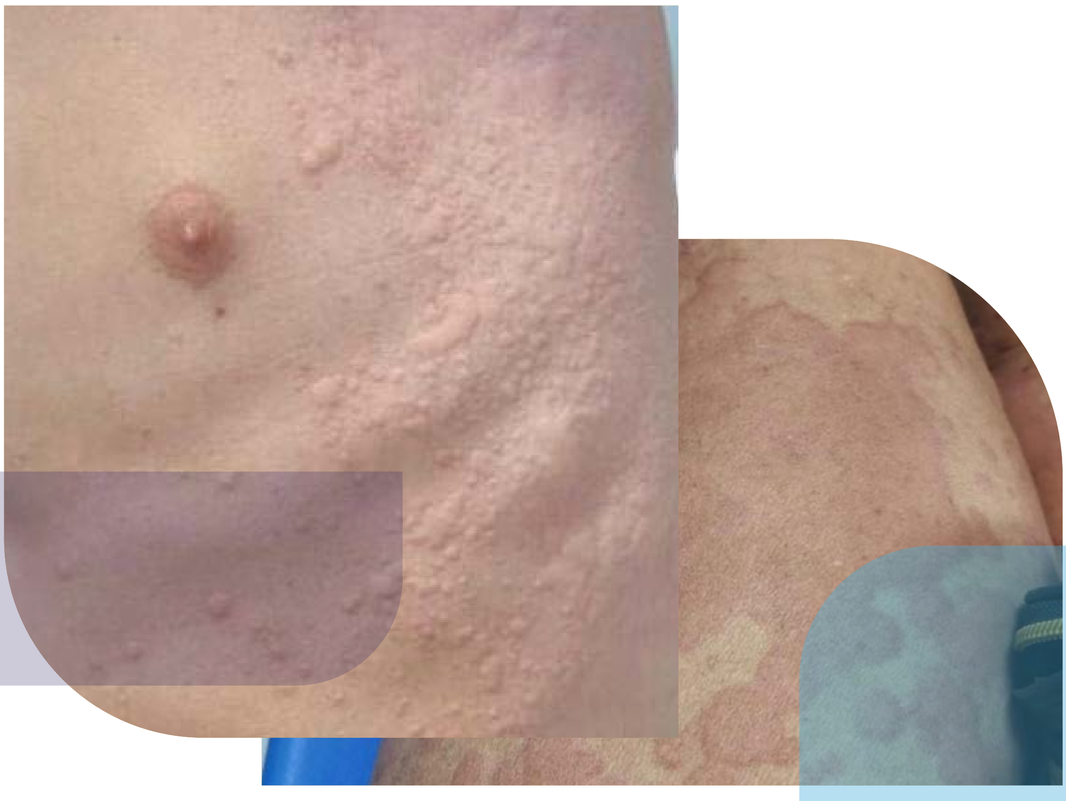
Educação e Suporte

Além do tratamento, os centros UCARE se dedicam a educar os pacientes sobre a urticária, ajudando-os a entender a doença, as opções de tratamento e como lidar com os sintomas no dia a dia. Esse suporte é crucial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

A escolha de ser tratado em um centro UCARE pode fazer uma diferença significativa na jornada do paciente, oferecendo acesso ao que há de mais avançado em termos de tratamento e pesquisa.

Rede Urticária Brasil - RUBRA

A RUBRA é uma rede formada por profissionais da área médica interessados no estudo das urticárias. Fundada em 2017 por membros dos seis primeiros centros UCARE no Brasil, funciona em sinergia com esta rede em nosso país, com o objetivo de melhorar o manejo da urticária, a RUBRA atua em diversas frentes para beneficiar os pacientes.



VOLTAR AO MENU

EDUCAÇÃO MÉDICA

A RUBRA promove cursos e palestras, visando a atualização na área de urticária para a comunidade médica, e realiza treinamentos visando a ampliação da rede.

DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÕES

A rede oferece materiais educativos, no site e no perfil no Instagram que ajudam os pacientes a entenderem melhor sua condição e as opções de tratamento disponíveis. No site estão disponíveis informações sobre os centros de referência no Brasil.

Também apoia campanhas de conscientização, associações de pacientes, e celebra o Dia Mundial da Urticária em 01 de outubro.

(https://urticaria.net.br/, Instagram: @redeurticaria_brasil)

PROMOÇÃO DA PESQUISA

A RUBRA apoia e promove a realização de pesquisas sobre urticária no Brasil, incentivando a colaboração entre centros de pesquisa e profissionais de saúde. Isso resulta em melhora do conhecimento sobre os mecanismos, diagnóstico e tratamento da urticária. Através da RUBRA, os pacientes com urticária crônica têm a oportunidade de se engajar em uma comunidade que entende suas dificuldades e trabalha ativamente para melhorar suas vidas.

A urticária crônica pode ser uma condição difícil de enfrentar, mas com o apoio das organizações como a ASBAI, UCARE e RUBRA, os pacientes podem encontrar o suporte necessário para gerenciar sua condição de forma eficaz. Essas instituições desempenham um papel crucial, não apenas oferecendo tratamento e orientação, mas também criando uma comunidade de apoio que permite aos pacientes viverem com mais qualidade de vida. Ao buscar informações e tratamento nesses centros de referência, o paciente tomará medidas importantes para controlar a urticária crônica e melhorar seu bem-estar geral.

CAPÍTULO 10

URTICÁRIA DAY

Ao dar visibilidade à condição e proporcionar um dia de reflexão e discussão, o Dia da Urticária traz inúmeros benefícios. Pacientes se sentem mais representados, e o diálogo entre médicos e pacientes melhora, promovendo um melhor entendimento sobre o tratamento e o controle da doença. O Dia da Urticária não se trata apenas de uma data simbólica, mas de um movimento global para garantir que ninguém com urticária se sinta sozinho ou sem suporte e tenha uma jornada mais suave.

Como foi criado o Dia da Urticaria?

O Dia da Urticaria foi uma iniciativa global dos Centros de Referência e Excelência em Urticária (UCARE) e da Global Allergy and Asthma European Network (GA²LEN), para aumentar a sensibilização sobre a urticária em todo o mundo.

O objetivo desses grupos foi unir esforços de diferentes países para promover atividades e campanhas que pudessem aumentar a visibilidade da urticária e informar o público. Profissionais de saúde,

pacientes e organizações de apoio à saúde participam ativamente da data, promovendo eventos de conscientização, palestras, seminários e até atividades em redes sociais com a hashtag #UrticariaDay.

Para que serve o Dia da Urticaria?

O Dia da Urticária tem objetivos claros e importantes

1. Informar o público e profissionais de saúde: Muitas vezes, mesmo profissionais de saúde subestimam a urticária. A data serve para atualizar médicos e pacientes sobre os avanços nos tratamentos e diagnósticos.
2. Promover a pesquisa científica: Com a conscientização, aumenta-se também o interesse na pesquisa científica sobre as causas e os tratamentos da urticária, fomentando avanços importantes para os pacientes.
3. Unir a comunidade global: Pessoas ao redor do mundo que convivem com a urticária podem se sentir isoladas. O Dia da Urticária oferece um senso de pertencimento e comunidade, conectando pacientes globalmente.

O impacto na vida dos pacientes

Ao dar visibilidade à condição e proporcionar um dia de reflexão e discussão, o Dia da Urticária traz inúmeros benefícios, promovendo um maior entendimento sobre o tratamento e controle da doença.

Em resumo, este dia não é apenas uma data simbólica. Trata-se de um movimento global, com objetivo de garantir suporte aos doentes e familiares, proporcionando apoio e condições para uma jornada mais suave.

VOLTAR AO MENU

CAPÍTULO 11

VIVER PLENAMENTE

A urticária não pode ser um empecilho para uma vida saudável. Viver plenamente com urticária envolve um conjunto de estratégias que ajudam a controlar os sintomas e minimizar o impacto na sua qualidade de vida. Aqui estão algumas dicas:

- Procure atendimento com especialista em Alergia ou em Dermatologia.
- Siga as orientações médicas. Não use remédios caseiros ou tratamentos sem comprovação científica.

VOLTAR AO MENU

- Preencha o questionário ou avaliação de score indicado pelo seu médico
- Mantenha tratamento regular e adequado. Não trate apenas nas crises.
- Mantenha uma rotina equilibrada: Ter momentos de lazer, descanso e prática de exercícios pode ajudar a manter o corpo e a mente saudáveis, reduzindo o impacto emocional.
- Cuidados com a pele: Use roupas confortáveis, evite banhos muito quentes e aplique cremes hidratantes suaves para evitar irritação.
- Alimentação saudável
- Rede de Apoio (ASBAI, UCARE, ACARE, RUBRA)

A urticária pode ser crônica, mas isso não significa que você não pode viver uma vida plena. Aprender a aceitar as limitações e buscar formas de adaptar sua rotina é fundamental.

Com essas práticas, é possível controlar a urticária e aproveitar a vida sem que a condição se torne um obstáculo.

ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia

www.asbai.org.br

CLIQUE
e acesse
nosso site e
mídias sociais.

SPOTIFY
ASBAI

FACEBOOK
Asbai Alergia

INSTAGRAM
asbai_alergia

TIK TOK
@asbai_alergia

YOUTUBE
ASBAI Alergia

TWITTER
@asbai_alergia

SITE
www.asbai.org.br

ASBAI
Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia