

URTICÁRIA COLINÉRGICA



O QUE É?

A Urticária Colinérgica é um tipo de Urticária Indutível.

A UC consiste no aparecimento na pele de manchas avermelhadas (pápulas), e comichão (prurido), podendo também ser acompanhadas de calor e/ou sensação de queimadura, em resposta a um aumento da temperatura corporal. Este aumento da temperatura que pode ter origem interna, como por exemplo, em contexto de febre, exercício físico e stress, ou de origem externa – causada por banhos quentes, comida picante ou calor do ambiente.

Tipicamente, os doentes apresentam pequenas pápulas (com aspeto “punctiforme”), com uma área avermelhada (eritema) circundante pronunciada, frequentemente localizada no tronco e nas extremidades, e de curta duração (15 e 60 minutos). No entanto, em casos particulares, podem aparecer outras manifestações como angioedema (inchaço) de partes do corpo ou sintomas de outros órgãos, como por exemplo, respiratórios (falta de ar), tonturas ou raramente anafilaxia.

Diferentes tipos de Urticária, podem surgir num mesmo doente, surgindo assim lesões na pele em diferentes contextos (ver Folhetos da Urticária Crónica Espontânea e de outras Urticárias Indutíveis).



COMO SE DIAGNOSTICA?

Se suspeita que pode ter UC deve ser consultado com um médico especialista de Imunoalergologia.

O diagnóstico passa primariamente pela história de sintomas e da observação das lesões. É importante conhecer o tipo de lesões que surgem (aqui o registo fotográfico é essencial), assim como os estímulos exatos que as desencadeiam.

Numa consulta especializada de Imunoalergologia, a avaliação pode incluir um teste para confirmação das lesões e determinar o limiar de estimulação que leva ao aparecimento das mesmas. Um exemplo é o teste de provocação através de exercício (passadeira ou bicicleta ergométrica) ou através do aquecimento passivo (imersão do corpo em água quente), que permite a monitorização dos sintomas enquanto se aumenta a temperatura corporal e é determinado o limiar de para a reação.



COMO SE TRATA?

O tratamento assenta na prevenção do aparecimento das lesões e controlar os sintomas para que tenham o mínimo impacto na qualidade de vida.

Medidas gerais incluem evitar, ou minimizar dentro do possível, fatores conhecidos de agravamento como:

- Stress e ansiedade;
- Calor
- Comidas muito quentes/ picantes

Como tratamento farmacológico:

- Anti-histamínicos H1 não sedativos são os fármacos de 1ª linha. Eles podem ser tomados aquando do aparecimento das queixas ou, se os sintomas o justificarem, de forma diária de

modo a terem uma ação preventiva do aparecimento das lesões.

- Caneta auto-injetora de adrenalina deve ser prescrita a pessoas com história de anafilaxia.
- Nos casos mais difíceis de controlar é necessário fazer ajuste de dose de anti-histamínicos, sempre de acordo com o médico especialista. Existem casos graves que não respondem ao anti-histamínico em dose máxima, que após avaliação detalhada por Imunoalergologista, podem ser considerados para tratamento biológico.



DICAS ÚTEIS

Algumas atitudes podem ajudar a reduzir ou evitar sintomas:

- Evitar o calor e o suor excessivo: Como o calor e a transpiração são desencadeantes comuns da urticária colinérgica, tentar manter-se em ambientes frescos e bem ventilados. Ao fazer exercício físico, escolher ambientes com ar condicionado e evitar o horário mais quente do dia.
- Usar roupas leves e confortáveis: Tecidos leves, como algodão, ajudam a reduzir a transpiração e o atrito na pele, o que pode diminuir as crises. Banhos mornos ou frios: Banhos quentes podem agravar a urticária. Preferir banhos mornos ou frios e evite saunas e banhos de imersão quentes.
- Controlar o stress: O stress pode desencadear crises. Técnicas de relaxamento, como meditação, ioga ou respiração profunda, podem ajudar a reduzir a intensidade das reações.
- Evitar alimentos e bebidas quentes ou picantes: Alimentos e bebidas quentes ou picantes podem aumentar a temperatura corporal e desencadear crises. Dar preferência a alimentos frescos e bebidas frias.
- Manter-se hidratado: A hidratação ajuda a regular a temperatura corporal e a reduzir a intensidade das crises.