Urticária (vergões e coceira na pele)

O que é

Na urticária, a pele forma placas avermelhadas e elevadas, parecidas com vergões de picada, que coçam muito. Uma característica típica é que cada lesão vai e vem: aparece num lugar, some em poucas horas e pode surgir em outro.

Pode ser de curta duração, ligada a uma infecção, remédio ou alimento, e costuma passar em dias ou semanas. Quando dura mais de seis semanas, é chamada de crônica — geralmente sem causa externa identificável.

É uma reação muito comum e, na maioria das vezes, sem gravidade. **A urticária não é contagiosa** e costuma responder bem ao tratamento.

Quando procurar a equipe de saúde

Procure ajuda se: a urticária durar mais de seis semanas, ou se voltar sempre. Também se não melhorar com o tratamento, ou se estiver atrapalhando muito o sono e o dia a dia.

Sinais de alerta — ligue 192 imediatamente: inchaço nos lábios, língua ou garganta; falta de ar, chiado ou aperto no peito; tontura forte ou desmaio. Esses sinais indicam reação alérgica grave.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

No dia a dia e como usar o tratamento

Evite os gatilhos conhecidos

Se percebeu algo que desencadeia as crises — remédio, calor, pressão da roupa, exercício intenso ou estresse — tente evitar esse gatilho. Evite anti-inflamatórios por conta própria, pois podem piorar a urticária.

Cuide da pele no dia a dia

Tome banhos mornos, use roupas leves e soltas e prefira sabonetes suaves. Compressa fria no local ajuda a aliviar a coceira. Evite coçar — isso estimula mais vergões.

Use o antialérgico de forma regular

Tome o anti-histamínico indicado pela equipe no horário combinado, e não apenas quando os vergões aparecem. Tomar certinho é o que mantém a pele sob controle.

Siga o tempo de tratamento orientado

Às vezes a equipe orienta dose maior ou período mais longo — não pare por conta própria assim que melhorar. Na urticária crônica, o tratamento costuma ser contínuo por semanas ou meses para segurar os sintomas.

Sobre o diagnóstico e tratamento: a urticária incomoda bastante pela coceira, mas costuma responder bem ao tratamento. Se tiver dúvida sobre seus sintomas ou o uso do remédio, procure a equipe de saúde.