

# URTICÁRIA - CUIDADOS GERAIS



- Evite medicamentos que não forem prescritos pelo seu médico. Mesmo drogas aparentemente inofensivas de uso corriqueiro como aspirina e sais de frutas podem provocar e/ou piorar a urticária.
- Evite corantes principalmente os de cor amarela, laranja e vermelha. Eles são encontrados em alimentos e medicamentos.
- Evite refrigerantes gasosos e sucos e chás engarrafados ou em latas.

- Evite conservantes de alimentos muito encontrados em enlatados e conservas.
- Evite aditivos alimentares do tipo glutamato monossódico. Eles são usados para apurar o sabor dos alimentos. São muito encontrados em biscoitos e tira-gostos.
- Certos alimentos podem piorar muito a urticária de determinados pacientes devido a liberação exagerada de histamina e devem ser evitados:



1. Peixes (atum, sardinha, salmão e cavala).
2. Queijos.
3. Carnes defumadas e salames.
4. Picles.
5. Espinafre.
6. Tomate cru e ketchup.
7. Álcool (principalmente vinhos, cerveja e espumantes).
8. Morangos.



# URTICÁRIA - CUIDADOS GERAIS

- O calor pode aumentar o processo da urticária. Evite banhos quentes e saunas.
- Medicamentos aplicados sobre a pele não tem nenhuma ação no processo urticariano. Evite medicamentos tópicos (loções, cremes, pomadas e sprays).
- Cuidado com os anti-alérgicos. Certos pacientes podem sentir sonolência. Caso você se sinta assim, não dirija. Evite tomar álcool com anti-alérgicos. O sono pode piorar muito.



- Alimentos dietéticos e adoçantes artificiais podem piorar certas urticárias. Evite este tipo de alimento. Converse com seu médico sobre a indicação de adoçantes permitidos.
- Como o calor pode piorar o quadro urticariano, durante períodos de crise tente esfriar a pele. No caso de lesões em áreas limitadas, passe um cubo de gelo. Em áreas maiores tome um banho frio.

- Evite esfregar a toalha no corpo após o banho. Seque-se batendo a toalha suavemente.
- Evite roupas apertadas.
- Cuidado com exercícios e exposição solar prolongada durante os surtos de urticária.
- Certos pacientes têm seu quadro piorado com alterações do sistema nervoso. Tente não levar uma vida estressante.



**Centro de Tratamento de Urticária  
Clínica de Alergia da Policlínica Geral do Rio de Janeiro**