

TRÊS
MIL
DIAS

acreditar na sua melhora



VCE TEM
JEITO!

UM GUIA DA JORNADA PARA QUEM
CONVIVE COM URTICÁRIA CRÔNICA ESPONTÂNEA

@3000dias

BR-29029

@3000dias

SUMÁRIO

1. Introdução
2. Informação em saúde é vida
3. O que é UCE mesmo?
4. Fui diagnosticado com UCE e agora?
5. Fatores invisíveis da UCE
6. UCE e outros tipos de urticária juntas
7. UCE tem jeito!
8. Médico especialista e Centros UCARE

*sem comparar
minha melhora*

INTRODUÇÃO

- menos urticária
+ vida

Se você está acessando este conteúdo é porque assim como eu, em algum momento se sentiu desconfortável com seus sintomas e meio confuso com uma doença de nome tão grande.

PERÁI: URTICÁRIA CRÔNICA ESPONTÂNEA! - o que este nome grandão quer dizer mesmo? Não se assuste! O nome é grande mesmo, mas podemos explicar! **#UCE** é uma sigla para Urticária Crônica Espontânea, e cada uma destas 3 palavras têm um sentido.

Mas além de explicar o nome, eu gostaria de entender: **o que isso tudo significa na minha vida? O que fazer depois que eu descubro o nome da minha doença?**

É por este motivo que desenvolvemos este ebook: para você, paciente que lida com essa condição ter mais esclarecimento e se sentir compreendido: nós sabemos que os desafios de viver com uma doença assim não são nada simples!

A jornada desta leitura é de muitos anos de experiência, de convívio com sintomas diários e de descobertas sobre a doença, e o mais importante de tudo: UCE tem jeito! Dá para viver uma vida longe dos sintomas!

Eu escrevo este conteúdo de coração para coração, de paciente pra paciente, como quem queria tanto ter encontrado algo assim lá no meu começo. Da Valéria de agora, para Valéria do passado, para que ninguém mais leve 3000 dias para chegar num diagnóstico e receba toda informação necessária para recuperar a saúde!

Boa leitura.



VALÉRIA REZENDE,
paciente e criadora do 3000dias

INFORMAÇÃO EM SAÚDE É VIDA



Informação correta em tempo oportuno muda o jogo.

Imagina como seria sua vida se recebesse as informações sobre sua doença logo no começo de tudo? (eu torço pra que tenha sido rápido, mas na maioria dos casos não é)

Os pacientes levam em média 5 anos para chegarem a um diagnóstico correto.¹ A informação correta no caso de saúde é questão de qualidade de vida e bem-estar. É necessidade. É questão de vida mesmo. É como colocar setas direcionais apontando melhor o trajeto, para que a pessoa se oriente o mínimo possível e persiga sua estrada.

A informação certa no caso da UCE é esperança.

Quando você não alcança informação sobre sua doença você vive uma vida menor do que poderia estar vivendo. Acaba ficando mais chateado e preocupado com sua condição.

A desesperança é o pior sentimento do mundo!

É aquela sensação de estar sem perspectiva, sem mapa, sem pista alguma de um futuro melhor e possível.

Infelizmente são muitos que ainda vivem esse cenário, mas isso não precisa mais acontecer! Urticária Crônica Espontânea (UCE) tem tratamento e você pode obter o controle dos seus sintomas.

É importante lembrar que temos muitas boas notícias quando se trata de UCE: [temos hoje 22 centros especializados no tratamento](#) deste tipo de urticária - os UCARE (Urticaria Centers Of Reference and Excellence)² espalhados pelo Brasil.



São coisas que antes não estavam acontecendo ou ainda não existiam, mas agora existem e estão caminhando para continuar ganhando mais peso e espaço: graças à informação!

Eu gostaria de encontrar a Valéria do passado e dizer pra ela tudo que sei agora sobre o controle dos sintomas e uma vida em que a urticária já não impede e atrapalha. Parecia tão impossível e improvável viver dias normais de novo...

Como não é possível voltar no passado, resolvi escrever o futuro, espalhando as boas notícias sobre o controle dos sintomas para quem eu encontrar.

**3000DIAS + VOCÊ
= FÉ NA VIDA!
BORA ESPERANÇAR?**



Referências:

- 1: Maurer M, Staubach P, Raap U, Richter-Huhn G, Bauer A, Ruëff F, Jakob T, Yazdi AS, Mahler V, Wagner N, Lippert U, Hillen U, Schwinn A, Pawlak M, Behnke N, Chaouche K, Chapman-Rothe N. H1-antihistamine-refractory chronic spontaneous urticaria: it's worse than we thought - first results of the multicenter real-life AWARE study. Clin Exp Allergy. 2017 May;47(5):684-692.
- 2: <https://ga2len-ucare.com>

O QUE ESTA LEITURA ME FAZ PENSAR/IDEIAS PRA ESPERANÇAR:

O QUE É UCE MESMO?



Urticária é o nome da doença que tem como característica o aparecimento de urticas. Ou seja: aquelas manchinhas, erupções cutâneas avermelhadas e que podem ter um certo volume.¹ É chamada crônica porque os sintomas são persistentes! Quando as urticas duram mais de 6 semanas já consideramos um tipo de urticária crônica, como o caso da UCE.¹

Como assim espontânea?

A UCE é chamada de “espontânea” porque não há um gatilho claro identificável para a doença, ao contrário de outros tipos de urticária, que podem ser desencadeadas por uma causa específica e fatores externos.¹

Deu pra entender um pouco mais?

Nossa missão aqui é descomplicar um pouco dessa jornada para você! Lembre-se que é sempre importante consultar um médico especialista para obter um diagnóstico adequado e um plano de tratamento personalizado para a sua doença!

Uma das principais dificuldades da UCE é seu diagnóstico . Os seus sintomas são tipicamente confundidos com alergia e muitas vezes os pacientes recebem esse diagnóstico - errado - da doença.^{2,3} Segundo uma pesquisa feita pela Ipsos⁴ , 79% dos pacientes entrevistados receberam diagnóstico de alergia, quando era na verdade UCE. Foi exatamente assim que aconteceu comigo!

E ler esses conteúdos e saber dessas pesquisas me faz me sentir menos sozinha nesse caminho confuso que eu levava com minha doença. A impressão que eu tinha às vezes era que ela nem existia, de tão difícil que era discernir o que realmente estava acontecendo comigo.

Já cheguei até a pensar que era eu quem estava provocando a doença – por causa dos meus sentimentos, pensamentos, níveis de stress. Ter esse tipo de conclusão só piorava tudo!

Infelizmente, não existe ainda um exame que se faça e saia a frase: VOCÊ TEM UCE. Hoje o diagnóstico da doença é feito por exclusão – removendo os outros tipos de doença e de urticárias que podem confundir nesse processo.

Nesse meio tempo muitos erros podem acontecer. Os falsos diagnósticos, as tentativas de afastar-se de alimentos, quando, na verdade, não é nada sobre eles! A incapacidade de identificar a causa, muitas vezes, leva a longos exames desnecessários (testes físicos, exames de sangue, testes de alergia e testes para outras doenças), que acabam desencorajando e desanimando os pacientes! ⁵

A coceira, a vergonha dos sintomas, o prejuízo na vida social e todo o questionamento sobre a qualidade de vida que a UCE acarreta já é um fardo bem difícil de lidar, somar isso tudo à culpa por seus sintomas só piora!

Quem convive com a UCE precisa saber: não é nada sobre você mesmo! É o tipo de doença que se manifesta sem você ter controle, se trata de uma desordem do seu próprio organismo e você não poderia prever. Quebrar os tabus que existem por aí de causa versus efeito é a principal atitude que você deve tomar, e a partir disso liberar sua vida de toda culpa.

Você tem urticária do tipo espontâneo e a culpa definitivamente não é sua! ⁶

Referências:

1. Zuberbier T et al. The EAACI/GA(2) LEN/EDF/WAO Guideline for the definition, classification, diagnosis, and management of urticaria: the 2013 revision and update. *Allergy*. 2014 Jul;69(7):868-87.
2. Criado RFJ et al. Urticárias. *Rev. bras. alerg. imunopatol.* 2005 Nov/Dez; 28(6).
3. Zuberbier T, Aberer W, Asero R et al. The EAACI/GA²LEN/EDF/WAO Guideline for the Definition, Classification, Diagnosis and Management of Urticaria. The 2017 Revision and Update. *Allergy*. 2018 Jan 15.
4. <https://site.abcfarma.org.br/pesquisa-inedita-da-ipsos-revela-depressao-em-50-dos-pacientes-com-uce-urticaria-cronica-espontanea/>
5. Kozel MMA et al. The Effectiveness of a History-Based Diagnostic Approach in Chronic Urticaria and Angioedema. *Arch Dermatol.* 1998;134(12):1575-1580.
6. Merriam Webster. Definition of idiopathic. Disponível em <http://www.merriam-webster.com/dictionary/idiopathic>.



FUI DIAGNOSTICADO COM UCE E AGORA?

Talvez você tenha chegado aqui no 3000dias nesse exato momento, e com isso tem muitas dúvidas, não sabendo nem por onde começar.

Separamos 5 dicas para te ajudar!



OTIMISMO

Dica 1: Acompanhamento médico

Você deve imaginar, o acompanhamento médico é o princípio de tudo! Médicos especialistas são alergistas ou dermatologistas que vão poder cuidar da urticária, eles são os mais recomendados para isso.

Dica 2: Informação e apoio

Buscar apoio e ajuda de associações de pacientes, blogs e outras frentes de atuação focadas na sua doença podem ser alívio em dias difíceis.

Dica 3: Siga o SEU tratamento

A dica aqui é sobre seguir seu caminho e não se comparar. Cada pessoa é um organismo complexo que responde de forma diferente sobre cada coisa.

Dica 4: Seja sincero e procure ajuda

Existem pesquisas e dados que comprovam que a UCE pode causar questões emocionais¹. Quebre os tabus e procure ajuda! O acompanhamento psicológico pode ser indicado para pacientes com doença de pele e isso não é nenhuma fraqueza.

Dica 5: Esteja com o UAS7 em dia

Você conhece o diário de sintomas da urticária? É o UAS7², que serve pra você marcar a intensidade de sintomas e coceira nos últimos 7 dias. Ter esse controle é importante, porque serve como um guia e histórico para suas consultas médicas e a evolução da doença.

Referências:

1. O'Donnell BF, Lawlor F, Simpson J, Morgan M, Greaves MW. The impact of chronic urticaria on the quality of life. Br J Dermatol. 1997 Feb;136(2):197-201.
2. Zuberbier T, Abdul Latiff AH, Abuzakouk M, et al. The international EAACI/GAÇLEN/EuroGuiDerm/APAAACI guideline for the definition, classification, diagnosis, and management of urticaria. Allergy. 2022;77(3):734-766.

**TO DO LIST**

PROCURAR UM MÉDICO ESPECIALISTA

PARTICIPAR DE GRUPOS DE APOIO E CANAIS DE INFORMAÇÃO

BAIXAR O UAS7 E FAZER AS ANOTAÇÕES

BAIXE AQUI O UAS7

COMO ESTÃO MINHAS EMOÇÕES REFERENTE AO DIAGNÓSTICO?

FATORES INVISÍVEIS DA UCE



Conviver com uma doença aparente é um grande desafio. Mas podem ter coisas além da pele acontecendo com a gente.

A vida emocional / psicológica do paciente com UCE pode ser prejudicada devido ao manejo da doença¹. E admitir isso pode ser o início da procura por mais bem estar e um melhor convívio.

Conviver com uma doença aparentemente visível é um desafio enorme. Tem a ver com os sintomas instalados no órgão mais extenso do corpo - a pele.

Isso desemboca em coisas bem difíceis de lidar, uma delas é o preconceito. O olhar de outra pessoa impacta muito no dia a dia. Não foram poucas as vezes que vivi essa impressão, pessoas temendo um contágio - o que na verdade não ia e nem vai acontecer. Qualquer tipo de urticária não é contagioso. O contagioso mesmo é o preconceito, que por vezes cria barreiras e afasta as pessoas de nós.

Você já passou por isso?

Esse sentimento está bem relacionado à vergonha também, que muitas vezes faz com que os pacientes se sintam menos adequados para certas ocasiões.

Sei que aqui estou dizendo o tanto que uma doença visível causa problemas, mas já parou pra pensar que o impacto real é invisível? Isso mesmo! A urticária não é apenas sobre as lesões. Eu sempre pensei nisso.

Muitas vezes as pessoas vinham conversar comigo nos dias em que eu estava saturada a respeito da doença e me sentia triste sobre tudo. Elas diziam coisas como:

SÃO APENAS UMAS MARQUINHAS NO CORPO. DÁ PRA RELEVAR. VOCÊ NÃO PRECISA SOFRER TANTO POR CAUSA DISSO, SÃO APENAS ALGUMAS MANCHAS.

O que elas não sabiam é que o impacto verdadeiro elas não podiam ver. Não era tão visível assim. Claro, em primeiro momento o que chamava atenção e dava aquele estalo de nada estava bem comigo eram as urticas, as lesões aparentes e avermelhadas. **Mas o que estava me deixando saturada e pra baixo não era exatamente isso.**

Os impactos na vida de quem convive com urticária não são sempre aparentes. São bem maiores e invisíveis. São sobre coisas relacionadas à sentimentos, perspectiva de futuro, aceitação e insegurança.¹ É a psique mesmo, abalada. É a qualidade de vida que fica distante de ser a ideal. Era sobre coisas que ninguém estava falando.

Pelo menos não estava, até que começamos a falar. E ainda bem. Segundo estudos e pesquisas sobre os impactos da doença, foi analisado que a urticária crônica do tipo espontâneo (UCE) tem um impacto extremamente negativo na qualidade de vida, sendo mais impactante que doenças como a hanseníase (lepra) e a psoríase.²

As principais consequências da UCE são: interferência no trabalho e nos estudos, privação de sono, isolamento social e prejuízo das relações conjugais e familiares.

A privação de sono, associada à imprevisibilidade das crises leva a um estado mental sobrecarregado, de modo que o paciente com UCE tenha risco aumentado para transtornos de ansiedade (ex.: TOC, entre outros) e até mesmo depressão.³



Pensar sobre isso é importante, porque nos livramos de olhar apenas a superfície – da pele – e percebemos a profundidade – o ser humano por inteiro. Isso é interessante porque percebemos que o paciente que deseja ficar bem não está procurando apenas uma pele limpa, livre de sintomas, mas o encontro com a sua própria vida em plenitude.

Vamos nos cuidar juntos?

Referências:

1. O'Donnell BF, Lawlor F, Simpson J, Morgan M, Greaves MW. The impact of chronic urticaria on the quality of life. Br J Dermatol. 1997 Feb;136(2):197-201.
2. Silvaes MR, Fortes MR, Miot HA. Quality of life in chronic urticaria: a survey at a public university outpatient clinic, Botucatu (Brazil). Rev Assoc Med Bras (1992). 2011 Sep-Oct;57(5):577-82
3. Urticária crônica espontânea pode desencadear reações de ansiedade e tristeza. Disponível em: <http://www.asbai.org.br/secao.asp?s=105&id=1054>

QUAIS SÃO OS FATORES INVISÍVEIS DA UCE QUE MAIS ME INCOMODAM?

COMO EU POSSO CUIDAR DESSAS CONSEQUÊNCIAS?



UCE E OUTROS TIPOS DE URTICÁRIA JUNTOS, ISSO EXISTE?

A resposta para essa pergunta é sim! Por exemplo, alguém com urticária crônica espontânea (UCE) pode também ser sensível ao calor ou à pressão.

Existem vários outros tipos de urticária, além da UCE.

A UCE é um tipo de urticária crônica, ou seja, tipo de urticária em que os sintomas persistem, em que as crises de sintomas perduram por mais de 6 semanas.¹

E fora a UCE, tem outros tipos de urticária que são chamados de “urticárias crônicas induzidas”. Isso acontece por causa de coisas que provocam essas reações na pele. Essas são as “urticárias crônicas induzidas”:¹

URTICÁRIA AO FRIO

URTICÁRIA DE PRESSÃO TARDIA

URTICÁRIA AO CALOR LOCALIZADO

URTICÁRIA SOLAR

DERMOGRAFISMO

URTICÁRIA AQUAGÊNICA

URTICÁRIA COLINÉRGICA

URTICÁRIA DE CONTATO



hidratar
esperar
acreditar

Se tiver alguma dúvida, é bom conversar com um médico especialista, um dermatologista ou alergologista.

Mantenha-se informado e sempre procure ajuda médica quando necessário!

Referências:

1. Zuberbier T, et al. Allergy. 2018;73:1393-414.

UCE TEM JEITO!



Vocês conhecem grande parte da minha história com a urticária. Ela passa por muitos momentos. Desde a saga do diagnóstico e entender o que era de fato uma doença do tipo espontâneo a ter o tratamento correto que poderia me trazer alívio.

O sucesso no tratamento da UCE (Urticária Crônica Espontânea) significa viver sem sintomas da doença.¹

92% das pessoas com UCE conseguem viver sem nenhum sinal ou sintoma doença quando recebem o tratamento adequado.²

Pesquisas mostram que o desconhecimento sobre a UCE é tão grande que 67% dos pacientes desistiram de procurar ajuda médica e a maioria acredita que os médicos não podem mais ajudá-los.³ E foi exatamente assim comigo!!

A boa notícia é que tudo mudou em julho de 2016 e, desde então, estou vivendo um tratamento que tem me ajudado a ficar bem. Lembro que logo de início conseguia perceber o quanto minha vida estava melhor, e era até estranho não me ver mais com sintomas.

Eu pude retomar minha lista de atividades e interesses, que antes com sintomas diários era inimaginável ser possível.

Cada etapa da minha nova vida – ou melhor – da vida de verdade que estava recuperando, sem sintomas, era uma alegria nova. Eu estava realmente agradecida por reparar que agora eu estava voltando ao fluxo natural das coisas.

Muitas pessoas não acreditam que exista realmente um sucesso no tratamento de urticária crônica espontânea, mas a verdade é que existe sim, e eu sou prova disso. Já são mais de 7 anos vivendo sem sintomas e conseguindo completar tarefas e sonhos que, antes, ficavam mais pra trás.

Muitas vezes, o isolamento e a falta de informação correta causam desespero em relação à perspectiva da doença. **Quando eu decidi criar o 3000dias, eu ainda não havia encontrado um tratamento que correspondesse à minha necessidade – como sabem, cada corpo e caso pede um tratamento específico. E, após alguns meses, eu finalmente cheguei no que funcionava pra mim.** Quando descobri que isso existia e que eu realmente estava ficando bem, minha missão com o 3000dias passou a fazer ainda mais sentido, porque gostaria que todos tivessem o correto conhecimento sobre a doença e, assim, saíssem da aflição de acreditar que não existe nada mais para ajudá-los.

É totalmente compreensível o desespero que dá ao percebermos que nada nos ajuda. Mas hoje, a boa notícia é que eu e muitos outros pacientes conseguimos retomar nossos dias sem sintomas e, também, nossa vida normal. O tratamento da UCE(urticária crônica espontânea) tem como objetivo o controle completo dos sintomas, permitindo que o paciente possa viver com qualidade e retomar suas atividades diárias sem prejuízos ou limitações.

Muitas vezes, o isolamento e a falta de informação correta causam desespero em relação à perspectiva da doença.

Ainda bem que estamos juntos aqui!

Referências:

- 1.Zuberbier T, Aberer W, Asero R et al. The EAACI/GA²LEN/EDF/WAO Guideline for the Definition, Classification, Diagnosis and Management of Urticaria. The 2017 Revision and Update. Allergy. 2018 Jan 15.
- 2.Kaplan AP. Therapy of chronic urticaria: a simple, modern approach. Ann Allergy Asthma Immunol. 2014 May;112(5):419-25.
3. Maurer M, Staubach P, Raap U et al. ATTENTUS, a German online survey of patients with chronic urticaria highlighting the burden of disease, unmet needs and real-life clinical practice. Br J Dermatol 2016 Apr;174(4):892-4.
- 4.Kaplan AP. Therapy of chronic urticaria: a simple, modern approach. Ann Allergy Asthma Immunol. 2014 May;112(5):419-25.

CENTROS UCARE



Você teve dificuldade para encontrar um médico para tratar sua urticária ? Se sua resposta for sim, eu imagino o que você passou. Não só imagino, como me conecto imensamente: é como ver minha própria história.

Pesquisas mostram que as pessoas que convivem com urticária crônica podem levar até 5 anos para alcançar o diagnóstico.¹

Eu mesma passei por mais ou menos 8 médicos diferentes até conseguir encontrar um médico especialista que tratasse minha condição de pele. O tempo que um paciente leva para receber o diagnóstico de Urticária Crônica Espontânea (UCE) pode variar significativamente de uma pessoa para outra.

Em alguns pacientes, o diagnóstico de UCE pode ser mais desafiador, pois os sintomas podem ser vagos ou confundidos com outras condições dermatológicas. **Por isso que a procura por um médico especialista é tão importante.**

MAS FICA A DÚVIDA, QUAL É O MÉDICO ESPECIALISTA PARA TRATAMENTO DE #UCE?

Tanto o médico dermatologista e alergista são indicados para isso! E hoje, bem diferente do que aconteceu comigo lá atrás, temos muito mais médicos capacitados e informados sobre nossa condição - ainda bem!

Além dos médicos especialistas espalhados por todo o Brasil, existem ainda os centros de referência no tratamento da urticária, os chamados **UCARE**. Centros de atendimento referência recebem uma auditoria específica e se tornam certificados como UCARE, sendo reconhecidos internacionalmente por excelência nos cuidados com a urticária.

As UCARE resultam numa forte rede de especialistas em urticária, promovendo a pesquisa no tema e melhorando os cuidados da doença ao redor do mundo. ²

Se você foi diagnosticado com #uce recentemente, o primeiro passo é fazer o devido acompanhamento médico.

Você deve imaginar, o acompanhamento médico é o princípio de tudo! É necessário priorizar uma rotina constante sendo acompanhado por um médico especialista. Médicos especialistas são alergistas ou dermatologistas que vão poder cuidar da urticária, eles são os mais recomendados para isso.

É necessário esse acompanhamento porque a UCE é uma doença crônica e todo tipo de doença crônica precisa de um atendimento contínuo. **Nesse caso a relação médico paciente é mais que essencial!** Porque através disso o paciente vai poder explorar mais sobre como está se sentindo, sobre os resultados dos tratamentos e assim ter **sua doença controlada o quanto antes.**

O que importa é sua história e sua melhora.

Procure ajuda médica e faça um acompanhamento contínuo: ninguém é mais interessado em ficar bem do que você mesmo!

VAMOS JUNTOS?

Referências:

1. Maurer M, Staubach P, Raap U, Richter-Huhn G, Bauer A, Ruëff F, Jakob T, Yazdi AS, Mahler V, Wagner N, Lippert U, Hillen U, Schwinn A, Pawlak M, Behnke N, Chaouche K, Chapman-Rothe N. H1-antihistamine-refractory chronic spontaneous urticaria: it's worse than we thought - first results of the multicenter real-life AWARE study. Clin Exp Allergy. 2017 May;47(5):684-692.
2. <https://ga2len-ucare.com>

O QUE ESTA LEITURA ME FAZ PENSAR/IDEIAS PRA ESPERANÇAR:

CENTROS DE TRATAMENTO
DE URTICÁRIA NO

BRASIL



Referência:
<https://ga2len-ucare.com/>

BARUERI - SP

Alergoalpha/CPAlpha – Centro de Pesquisa Clínica -
Luis Felipe Ensina - CRM: 86758-SP (Chefe do
Departamento), Ana Paula Cusato - CRM: 90167-SP
(Vice-Chefe do Departamento) - Sala 903, 328 Alameda
Madeira, 06454-010, São Paulo, Barueri, Brasil
Certificado desde 2017

CAMPINAS - SP

Hospital de Clínicas da UNICAMP - Serviço de
Imunologia Clínica e Alergia
Eli Mansur - CRM: 98613 (Chefe do Departamento),
Ariana Campos Yang - CRM: 95235-SP (Vice-Chefe do
Departamento)
<https://www.fcm.unicamp.br/>
elermansour@gmail.com
Zeferino Vaz, 251 Rua Vital Brasil, São Paulo, 13083-
888, Campinas, Brasil
Certificado desde 2020

CASCATINHA - MG

Centro Médico Monte Sinai - Clínica de Alergia, Asma e Imunologia

Fernando Monteiro Aarestrup - CRM: 45210/MG (Chefe do Departamento), Eduardo Magalhaes de Souza Lima - CRM: 20600/MG (Vice-Chefe do Departamento)

<https://fernandoaarestrup.com>

Sala 415, 4001 Avenida Presidente Itamar Franco, 36033-318, Minas Gerais, Cascatinha, Brasil
Certificado desde 2020

CURITIBA - PR

Complexo Hospital de Clínicas - Universidade Federal do Paraná - Serviço de Alergia e Imunologia

Nelson Rosario - CRM: 3330/PR (Chefe do Departamento)

Herberto Chong - CRM: 15.903/PR (Vice-Chefe do Departamento)

<http://www2.ebserh.gov.br>

Rua General Carneiro, 181, 80060-900, Curitiba, Paraná, Brasil
Certificado desde 2020

CURITIBA - PR

UCARE Clínica de Alergia e Imunologia

Rosaly Vieira dos Santos - CRM: 17120 (Chefe do Departamento)

Ana Luiza Ribeiro Bard de Carvalho - CRM: 35870 (Vice-Chefe do Departamento)

<https://www.ucarealergia.com.br>

+55 (41) 3092 1846 / 99897 1846

Sala 312, 1846 Rua Padre Anchieta, Curitiba, 81540-160, Paraná, Brasil

Certificado desde 2020

GOIÁS - GOIÂNIA

Clínica Ymune

Daniel Strozzi - CRM: 11156/GO (Chefe do Departamento)

<http://www.ymune.com.br>

strozzi@gmail.com

Rua 86, 368, 74175-120, Goiás, Goiânia, Brasil

Certificado desde 2022

JOÃO PESSOA - PB

Hospital Universitário Lauro Wanderley Departamento de Pesquisa e Inovação Tecnológica

Esther Bastos Palitot - CRM: 4444/PB (Chefe do Departamento)

Raiff de França Vasconcelos - CRM: 5235/PB (Vice-Chefe do Departamento)

Campus I - Castelo Branco, Universidade Federal da Paraíba, 58051-900, Estado da Paraíba, João Pessoa, Brasil

Certificado desde 2019

JUIZ DE FORA - MG

Hospital Maternidade Therezinha De Jesus Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde, Serviço de Alergia e Imunologia Clínica

Eduardo Magalhães de Souza Lima - CRM: 20600/MG (Chefe do Departamento), Fernando Monteiro Aarestrup CRM: 45210/MG (Vice-Chefe do Departamento)

+(32)-4009-2278

33 Rua Doutor Dirceu de Andrade 36025-330, Minas Gerais, Juiz de Fora, Brazil

Certificado desde 2020

RECIFE - PE

HC-UFPE - Centro de Pesquisa em Alergia e
Imunologia

Ana Caroline C. Dela Bianca Melo - CRM: 19737/PE
(Chefe do Departamento), Ana Carla Moura Falcão -
CRM: 15314/PE (Vice-Chefe do Departamento)
1235 Avenida Professor Moraes Rego, 50670-420,
Pernambuco, Recife, Brasil
Certificado desde 2020

RIBEIRÃO PRETO - SP

Universidade de São Paulo - Departamento de Clínica
Médica, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto -

Karla Arruda - CRM: 50494 - SP (Chefe do
Departamento), Janaina Michelle Lima Melo - CRM:
112270/SP (Vice-Chefe do Departamento)
Departamento de clínica, 3900 Avenida Bandeirantes,
14049-900, São Paulo, Brasil
Certificado desde 2017

RIO DE JANEIRO - RJ

Clínica AlergoLife

Gabriela Andrade Coelho Dias - CRM: 666947/RJ (Chefe do Departamento),
Laira Vidal da Cunha Moreira - CRM: 864129/RJ (Vice-Chefe do Departamento)

<https://alergolife.com.br/>
contato@alergolife.com.br
+5521933007000

Rio de Janeiro, Brasil
Certificado desde 2023

RIO DE JANEIRO - RJ

Hospital Universitário da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) Departamento de Alergia e Imunologia no Gaffrée e Guinle

Albertina V Capelo - CRM: 534480/RJ (Chefe do Departamento)
Eliane Miranda da Silva - CRM: 50628 (Vice-Chefe do Departamento)

<https://www.unirio.br> albertina.capelo@unirio.br
+(21)-22641676

Rua Mariz e Barros, 775 , 20270-004, Rio de Janeiro, Brasil
Certificado desde 2021

RIO DE JANEIRO - RJ

Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Hospital
Universitário Pedro Ernesto

Gabriela Dias - CRM: 5266694-7 (Chefe do
Departamento)

Eduardo Costa - CRM: 53572 (Vice-Chefe do
Departamento)

Avenida Marechal Rondon, 381, 20950-003, Rio de
Janeiro, Brasil

Certificado desde 2020

RIO DE JANEIRO - RJ

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Departamento de Medicina Interna, Serviço de
Imunologia - Solange Valle - CRM: 439056 (Chefe
do Departamento), Sérgio Dortas Jr - CRM:
736953; Maria Lucia Pereira - CRM: 42161/SP
(Vice-Chefes do Departamento)

<https://www.hucff.ufrj.br>

Sala 09E10, 255 Rua Professor Rodolpho Paulo
Rocco, 21941-617, Rio de Janeiro, Brasil

Certificado desde 2016

SANTO ANDRÉ - SP

Escola ABC de Medicina - Roberta Criado - CRM:
67350 (Chefe do Departamento)

Avenida Príncipe de Gales, 921, 09060-650, São
Paulo, Santo André, Brasil

Certificado desde 2016

SANTO ANDRÉ - SP

Alergoskin Alergia Dermatologia SS LTDA Paulo
Ricardo Criado - CRM: 66343/SP (Chefe do
Departamento) <https://www.alergoskin.com.br>

Rua Carneiro Leão, 33, 09050-430, São Paulo,
Santo André, Brasil

Certificado desde 2017

SÃO PAULO - SP

Universidade de São Paulo, Hospital das Clínicas
UCARE - Rosana Câmara Agondi - CRM: 59444 /SP
(Chefe do Departamento), Antonio Abilio Motta -
CRM: 20347 (Vice-Chefe do Departamento)
5º andar, Bloco 4B, 155 Avenida Doutor Enéas
Carvalho de Aguiar, 05403-000, São Paulo, Brasil
Certificado desde 2017

SÃO PAULO - SP

Clinica Medica Croce - Clovis Eduardo Santos
Galvão - CRM: 75.503 (Chefe do Departamento),
Kathya Lury Nabechima de Araujo - CRM: 103691
(Vice-Chefe do Departamento)
<https://www.clinicacroce.com.br>
Rua Heitor Penteado, 447, 05437-000, São Paulo,
Brasil
Certificado desde 2020

SÃO PAULO - SP

Universidade Federal de São Paulo Alergia e
Imunologia Clínica - Luis Felipe Ensina - CRM:
86758 (Chefe do Departamento), Inês Cristina
Camelo Nunes - CRM: 58829/SP (Vice-Chefe do
Departamento)

Rua dos Otonis,725, 04025-002, São Paulo, Brasil
Certificado desde 2016

SALVADOR - BA

Clínica IBIS - Instituto Bahiano de Imunoterapia -
Gleison Duarte Vieira - CRM: 18130/BA (Chefe do
Departamento), Jose Carlison de Oliveira - CRM:
10507/BA (Vice-Chefe do Departamento)

<https://www.clinicaibis.com.br>

callcenter@clinicaibis.com.br

+(71)-3021-3755; +(71)-98410-5500

Sala 2801, 620 Avenida Tancredo Neves,
Salvador, 41820-020, Bahia, Brasil

Certificado desde 2022

SALVADOR - BA

Complexo Hospitalar Universitário, Universidade Federal da Bahia - Regis de Albuquerque Campos - CRM: 16126/BA (Chefe do Departamento), Jose Carlison Santos de Oliveira - CRM:10.507/BA (Vice-Chefe do Departamento)

Rua João das Botas, 40110-160, Salvador, Bahia, Brasil
Certificado desde 2017

ViTÓRIA - ES

Santa Casa de Misericórdia - Centro de Urticária do Hospital (Hospital UCARE)

Faradiba Sarquis Serpa - CRM: 4200/ES (Chefe do Departamento), Fernanda Lugão Campinhos - CRM: 6115/ES (Vice-Chefe do Departamento)

<http://www.santacasavitoria.org.br>

Vila Rubim, 143 Rua Doutor João dos Santos Neves, 29018-180, Espírito Santo, Brasil

Certificado desde 2019

CONCLUSÃO

Que alegria poder te acompanhar até aqui!

Viver com UCE - urticária crônica espontânea - é desafiador! Mas ao longo destes anos acompanhando outros pacientes de perto, eu pude perceber a leveza que existe no caminho quando compartilhamos nosso trajeto juntos.

Dor compartilhada é dor diminuída e ver cada um de nós encontrando alívio pra sua urticária e seus dias de sintomas é algo que aumenta nossa alegria também.

O 3000dias vem desde 2016 trabalhando com força na atuação de uma maior conscientização sobre a doença, criando comunicações, explicando assuntos que parecem complexos e gerando esse senso de comunidade, em que por meio da conexão das nossas histórias, nos sentimos mais acolhidos.

Eu estou muito contente por você ter encontrado o 3000dias, e por estar agora lendo o conteúdo deste material. Espero que cada coisinha que você leu aqui possa trazer mais alívio para sua jornada com urticária e facilitar o seu percurso até alcançar o controle total dos sintomas: é essa a luz que buscamos encontrar!

Este conteúdo te ajudou? Nos deixe saber, escrevendo para nós através do e-mail abaixo ou nos contatando através das nossas redes sociais.

Um abraço e até a próxima:

@3000dias

*sem comparar
minha melhora*



UM GUIA DA JORNADA PARA QUEM CONVIVE COM URTICÁRIA CRÔNICA ESPONTÂNEA

MATERIAL DESTINADO AO PÚBLICO LEIGO

Ilustrações: Vinicius Meneghin e 3000dias

Texto de autoria: Valéria Rezende

Dezembro/2023

Os direitos de todos os textos contidos neste livro eletrônico são reservados a seu autor, e estão registrados e protegidos pelas leis do direito autoral. Esta é uma edição eletrônica (e-book) não comercial, que não pode ser vendida nem comercializada em hipótese nenhuma, nem utilizada para quaisquer fins que envolvam interesse monetário. Este exemplar de livro eletrônico pode ser duplicado em sua íntegra e sem alterações, distribuído e compartilhado para usos não comerciais, entre pessoas ou instituições.

apoio:



BR-29029