

Autor: Bárbara Vaz, Anita Oliveira Marques, Diana Lima Martins

Última atualização: 2021/11/07

Palavras-chave: Prurido, Dor dorsal, Hiperpigmentação, Notalgia Parestésica

Resumo

Apesar de pouco conhecida, a **notalgia parestésica** é uma doença relativamente comum, mas que parece estar subdiagnosticada. Caracteriza-se por comichão e escurecimento da pele no dorso, habitualmente no lado contrário ao da mão dominante. A sensação de comichão é causada pela irritação dos nervos sensitivos e é o ato crónico de coçar que leva ao aparecimento de uma mancha escura. Existem vários tratamentos disponíveis, contudo podem resultar numa melhoria clínica apenas temporária. Compreender o mecanismo da doença pode ser o suficiente para ajudar nos casos em que os sintomas são ligeiros ou descontinuados no tempo.

Notalgia parestésica - uma causa pouco conhecida de comichão

A **notalgia parestésica** é uma doença crónica caracterizada por comichão (prurido) no dorso, habitualmente perto da omoplata. Apesar de ser uma doença relativamente comum, parece estar subdiagnosticada. Afeta principalmente pessoas mais velhas e é duas vezes mais comum em mulheres, podendo persistir durante meses a anos.

Causas

A comichão na **notalgia parestésica** resulta da irritação dos nervos sensitivos e tem tendência a agravar com o calor e a presença de suor. A irritação prolongada gerada pela fricção associada ao ato de coçar provoca dano das células da pele, do qual resulta o escurecimento cutâneo.

Sintomas

A **notalgia parestésica** caracteriza-se por **comichão**, habitualmente na região da omoplata, e, frequentemente, uma **mancha escura na pele** (hiperpigmentação) no lado contrário à mão dominante. Por vezes coexistem queixas de dor e de alteração da sensibilidade, como sensação de formigueiro, calor ou frio. Na maioria dos casos, os sintomas ocorrem apenas num dos lados do dorso. Pode tornar-se difícil controlar a vontade de coçar a região, mesmo durante o sono ou em momentos de distração.

Tratamento

Os tratamentos disponíveis para alívio dos sintomas da **notalgia parestésica** têm, na sua maioria, benefício temporário. É importante realçar que os medicamentos habitualmente prescritos para diminuir a comichão, como anti-histamínicos e corticosteróides, não atuam nesta doença.

Entre os vários tratamentos farmacológicos, pode destacar-se a capsaicina tópica (composto encontrado no extrato do chilli), disponível em creme, loção ou adesivo. Proporciona um alívio imediato da comichão, mas com duração variável (3 dias a 2 meses) e os sintomas tendem a reaparecer com a descontinuação do tratamento. Como efeitos adversos, de destacar o aparecimento de vermelhidão e sensação de ardor na área de aplicação.

Os fármacos com melhores resultados são de prescrição médica obrigatória e funcionam através do seu papel na inibição da cadeia da dor provocada por afetação dos nervos sensitivos (dor neuropática). No entanto, estão associados a alguns efeitos adversos, como desconforto ligeiro no estômago, sonolência e cansaço. Embora sejam pouco utilizados, podem também ser aplicados anestésicos tópicos que proporcionam alívio temporário.

A fisioterapia usa exercícios de fortalecimento e de alongamento dos músculos torácicos, e permite uma diminuição da irritação dos nervos que provocam a comichão. Técnicas de acupuntura ou de neuroestimulação elétrica transcutânea (corrente elétrica que estimula os músculos e nervos) podem também ter alguma eficácia. Em casos selecionados, pode ser realizada uma cirurgia para descomprimir o nervo afetado.

Evolução

Independentemente do tratamento escolhido, habitualmente a **notalgia parestésica** não resolve na sua totalidade, embora os sintomas possam ser controlados e a remissão completa seja uma possibilidade a longo prazo.

Como complicações possíveis, de destacar a infeção secundária da pele ou outras doenças cutâneas que resultam da inflamação crónica da pele devido ao ato repetido de coçar.

Conclusão

A **notalgia parestésica** é uma doença crónica benigna associada a comichão e escurecimento localizado da pele, devido ao ato crónico de coçar. A compreensão destes factos pode ajudar a quebrar o ciclo de lesão e pode ser o suficiente para que pessoas com queixas ligeiras ou descontinuadas não necessitem de tratamento adicional.

Referências recomendadas

- [Revista da SPDV 72\(4\) 2014; Susana Brás, Cristina Amaro, Jorge Cardoso; Prurido crónico.](#)
- [Primary Care Dermatology Society. Pruritus \(without a rash\). 2020](#)
- [DermNet NZ. Notalgia paraesthetica. 2016](#)

[**Voltar à página inicial**](#) [**Tem alguma dúvida? Fale connosco**](#) *****

