

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC CIDADE TIRADENTES
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Ana Carolina dos Santos Martins
Ana Gabriela Lima Ferreira
Beatriz Rocha Nascimento Virgílio
Bruna Gilavert de melo
Cristina Matias Lemos
Irlane Maria de Carvalho**

**DOENÇA CELÍACA: Hábitos Alimentares e Aspectos
Nutricionais**

**São Paulo
2022**

Ana Carolina dos Santos Martins
Ana Gabriela Lima Ferreira
Beatriz Rocha Nascimento Virgílio
Bruna Gilavert de melo
Cristina Matias Lemos
Irlane Maria de Carvalho

**DOENÇA CELÍACA: Hábitos Alimentares e Aspectos
Nutricionais**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso técnico em
Nutrição e dietética de Etec Cidade
Tiradentes, orientado pela Prof^a
Jessica Benazzi, como requisito
parcial para obtenção do título de
técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo
2022

ANA CAROLINA DOS SANTOS MARTINS
ANA GABRIELA LIMA FERREIRA
BEATRIZ ROCHA NASCIMENTO VIRGÍLIO
BRUNA GILAVERT DE MELO
CRISTINA MATIAS LEMOS
IRLANE MARIA DE CARVALHO

DOENÇA CELÍACA: Hábitos Alimentares e Aspectos Nutricionais

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso técnico em Nutrição e dietética de Etec Cidade Tiradentes, orientado pela Prof^a. Jessica Benazzi, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

BANCA EXAMINADORA

Local: Etec Cidade Tiradentes

Horário: 10:00

Data: 10/12/2022

AGRADECIMENTO

A Deus, pela nossa vida, e por ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso, as nossas famílias, que nos incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a nossa ausência enquanto se dedicava à realização deste trabalho, aos nossos amigos que auxiliaram à todo o momento e juntos com muita dedicação obtivemos êxito e concluímos o nosso trabalho, aos professores do curso técnico de nutrição e dietética em especial a nossa orientadora Jéssica Benazzi que esteve conosco nesse processo tão importante, conduzindo o trabalho com paciência e dedicação, sempre disponível a compartilhar todo o seu vasto conhecimento, pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho no processo de formação profissional.

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado aos amigos e familiares que nos apoiaram e incentivaram a não desistir e, em especial, para Deus que nos deu coragem para questionar e realizá-lo com empenho e persistência.

“A Nutrição é arte de amar os detalhes dos alimentos e, através deles, transformar pessoas em um quadro maior em que semblantes caídos dão lugar a grandes sorrisos”.

(Claudia Nascimento)

RESUMO

A doença celíaca é uma intolerância à ingestão de glúten, o trabalho tem como objetivo analisar os hábitos alimentares, identificar as dificuldades enfrentadas por esses indivíduos portadores da doença celíaca e elaborar um informativo, quanto aos alimentos permitidos e não permitidos. Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva, explicativa que foi realizada através do google forms, destinada a indivíduos com e sem diagnóstico de (DC), teve como alcance o total de 161 respostas. Em destaque aos resultados foram evidenciados que as mulheres possuem mais propensão a ser portadora de (DC) num total de 89,4%, além disso a região Sul, do Brasil possuem mais portadores de (DC), foi possível constatar que a falta de diagnóstico ainda é bem presente nos dias atuais, muitos portadores não realizam o acompanhamento com nenhum especialista, vendo que é de suma importância receber tais orientações clínicas e nutricionais referente a uma dieta isenta de glúten. Quanto a dieta isenta de glúten através dos resultados obtidos, muitos pacientes ainda relatam sentir desconfortos ao consumirem alimentos com a descrição “sem glúten”, dentre os alimentos os mais citados foram: feijão, leite, pão, condimentos e macarrão muitos desses alimentos sofreram uma contaminação cruzada e devido a isso passou a levar desconfortos como dores abdominais, flatulências, diarreias entre outros, contudo, é de suma importância realizar o tratamento que consiste em uma dieta sem glúten, além de acompanhamentos com os profissionais da saúde.

PALAVRAS-CHAVES: Doença celíaca, glúten, hábitos alimentares e diagnóstico.

ABSTRACT

Celiac disease is an intolerance to gluten intake, the work aims to analyze eating habits, identify difficulties faced by these individuals with celiac disease and elaborate an informative, about allowed and not allowed foods. This is an exploratory, descriptive, explanatory research that was carried out through google forms, intended for individuals with and without (CD) diagnosis, It had as reach the total of 161 answers. in highlight by the results, were evidenced that women have more propensity to be a bearer of (CD) in a total of 89.4%, furthermore the Southern region, of Brazil have more bearers of (CD), it was possible to find that the lack of diagnosis is still very present nowadays, many Bearers do not perform the monitoring with any specialist, since that it is of paramount importance to receive such clinical and nutritional guidelines regarding a gluten-free diet. As for the gluten-free diet, through the results obtained, many patients still report feeling discomfort when consuming foods with the description "gluten-free", Among the most cited foods were: beans, milk, bread, condiments and pasta many of these foods have undergone cross-contamination and due to this started to lead to discomforts such as abdominal pain, flatulence, diarrhea, among others. however, it is extremely important to carry out the treatment that consists of a gluten-free diet, as well as follow-up with health professionals.

Keywords: Celiac disease, gluten, eating habits and diagnosis.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	09
OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo Geral.....	10
2.2 Objetivo Específico.....	10
METODOLOGIA.....	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS.....	32
APÊNDICE.....	36

INTRODUÇÃO

A doença celíaca (DC) é a intolerância à ingestão de glúten em indivíduos que são predispostos geneticamente. O glúten é uma proteína presente no trigo, cevada, centeio e aveia. Esses cereais são utilizados de forma ampla na produção de medicamentos, bebidas industrializadas, alimentos e cosméticos. (LEMES, 2018)

As proteínas do glúten são, de modo relativo, resistentes às enzimas digestivas, gerando derivados peptídeos que podem levar à resposta imunogênica em pacientes portadores da doença. Sendo assim, os celíacos, ao ingerir alimentos contendo essa proteína ocorre um processo inflamatório, principalmente na mucosa do intestino delgado, levando a atrofia das vilosidades do intestino e, conseqüentemente, gerando uma má absorção de nutrientes pela mucosa intestinal. (LEMES, 2018)

Esta doença pode se manifestar na infância ou na fase adulta. Alguns pacientes são assintomáticos e outros apresentam sinais de deficiência nutricional e outros gastrointestinais significativos. (RUIZ, 2021)

O tratamento da doença celíaca consiste em dieta sem glúten, sendo assim seguir uma dieta básica se torna mais complicado, uma vez que esses itens estão presentes em diversos alimentos comuns no dia a dia, o trigo, por exemplo, está presente em massas, pães, biscoitos, bolos, doces, molhos e temperos. (ALVES, 2018)

A doença celíaca é amplamente conhecida em muitos países, porém, no Brasil ainda há poucos diagnósticos, pela falta de divulgação no campo da saúde, que gera desconhecimento dos sintomas clínicos, estima-se que a cada 400 brasileiros um seja celíaco e de cada oito pessoas que possuem a doença, apenas uma tem diagnóstico (Brasil, 2015). Desse modo deve ressaltar a importância do conhecimento sobre o assunto, para que seja realizada as orientações e intervenções necessárias quanto aos hábitos alimentares e estilo de vida, assim promovendo a qualidade de vida desses indivíduos portadores da doença celíaca.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar os hábitos alimentares e aspectos nutricionais dos indivíduos portadores da doença celíaca.

Objetivo Específicos

Analisar os hábitos alimentares dos indivíduos portadores de doença celíaca;

Identificar as dificuldades enfrentadas por esses indivíduos portadores da doença celíaca;

Desenvolver um informativo sobre a leitura correta dos rótulos nutricionais.

METODOLOGIA

A pesquisa para o trabalho de conclusão de curso (TCC) sobre a doença celíaca, foi realizada por meio das pesquisas exploratória, descritiva e explicativa, utilizando como fonte dessas pesquisas, o questionário com os portadores desta patologia e artigos científicos, que seria a revisão de literatura para nos basear e obter um resultado concreto.

Os resultados foram obtidos através do questionário que foi elaborado no Google Forms as respostas são representadas em gráficos e por porcentagens, o questionário foi elaborado com 27 perguntas, as perguntas eram baseadas na doença celíaca, na qual envolvia gênero, principais sintomas, formas de diagnóstico, faixa etária etc. o desenvolvimento do trabalho foi baseado em informações de revisões bibliográficas de 2010 a 2022 que foram retiradas do banco de dados Scielo, revistas, artigos e sites científicos, em exceção temos fora do prazo duas referências que abordam sobre as legislações, portarias e atuações na área de psicologia (2002/2003-2005).

A pesquisa foi direcionada ao público que é portador da doença, para aplicar o questionário foi utilizado as redes sociais, ela foi divulgada em grupos relacionados a doença no Facebook, publicada em contas no Instagram que abordam esse assunto e enviada também através do WhatsApp, ao aplicar o questionário foi possível obter nossa meta com 161 respostas e assim finalizar nossa pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A doença celíaca é uma condição clínica genética que se caracteriza por intolerância permanente ao glúten, uma proteína presente no trigo, no centeio, na cevada, na aveia, malte. (ARAÚJO, et al., 2010)

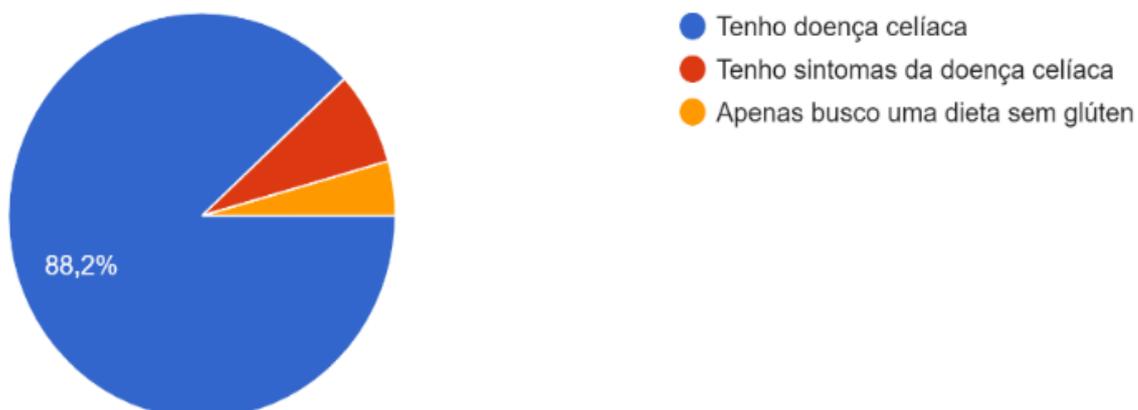
Isso significa que uma enormidade de alimentos feitos à base destes produtos contém glúten na sua fórmula, incluindo cereais, pães, massas, pizzas, bolos, doces, biscoitos, salgadinhos, barra de cereais, empanados, waffles, sopas, croutons, batata frita industrializada, cerveja, uísque e vodka destilada de grãos. (PINHEIRO, 2022)

Na maioria dos casos se apresenta na infância, nos primeiros cinco anos de vida, apresentando diversos sintomas que podem ser confundidos com outras doenças, exemplos: diarreia, vômitos, anemia, fraqueza, irritabilidade entre outros. (ARAÚJO, et al., 2010)

O glúten ingerido por indivíduos geneticamente predispostos determina uma resposta inflamatória na mucosa do intestino. A transglutaminase tecidual, presente na mucosa intestinal, retira radicais amina das moléculas de glutamina do glúten transformando-os em ácido glutâmico. Este possui afinidade pelas moléculas DQ2 e DQ8, presentes na superfície de células apresentadoras de antígenos. A formação desse complexo induz alterações fenotípicas em várias células envolvidas na resposta imune, responsável pelas alterações intestinais e sistêmicas da doença. No intestino pode ocorrer a atrofia das vilosidades intestinais e, conseqüentemente, má-absorção de nutrientes. (LIU, 2012)

O objetivo da pesquisa realizada é obter informações quanto aos hábitos alimentares dos indivíduos portadores de doença celíaca, além de identificar as dificuldades enfrentadas por esses indivíduos e por fim desenvolver um informativo sobre a leitura correta dos rótulos nutricionais.

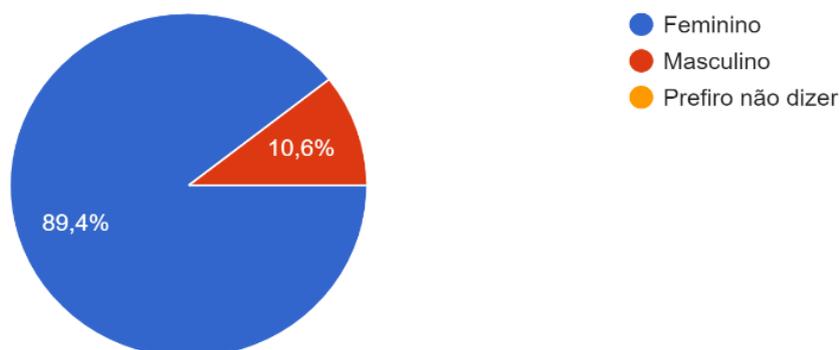
Gráfico 1- Por que você procurou o grupo do facebook ou Instagram?



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022

Conforme analisado, os portadores da doença celíaca procuram grupos de facebook e Instagram para obter mais informações sobre o assunto. Na pesquisa realizada foram identificados que 88,2% procuraram os grupos pois tem a DC e 7,5% possuem sintomas da doença. Embora seja considerado uma porcentagem baixa, ainda há pessoas que tem apenas os sintomas sem o diagnóstico.

Gráfico 2- Qual seu Gênero?

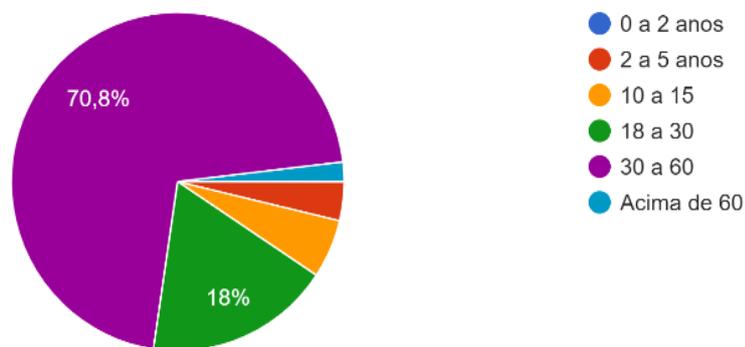


Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022

O gráfico acima aponta que 89,4% são mulheres. Através das pesquisas realizadas foi constatado que as mulheres são as mais afetadas pela

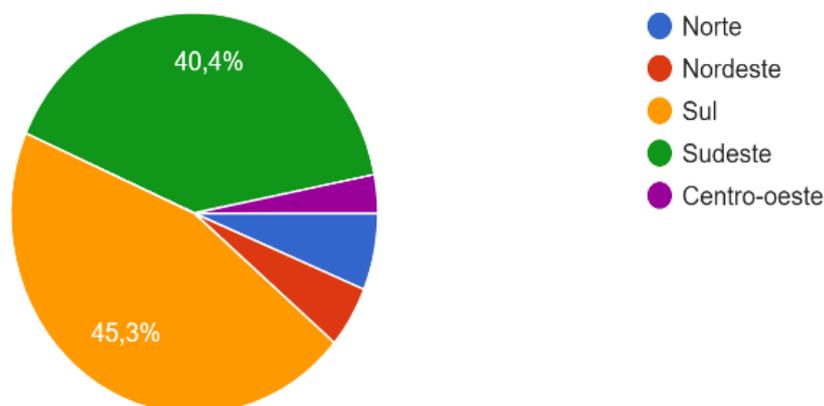
intolerância ao glúten, a proporção é de duas para cada homem, estudos apontam que até 70% das pessoas diagnosticadas atualmente são do sexo feminino, os fatores genéticos explicam a maior prevalência das mulheres. Além disso, culturalmente o público feminino é mais propenso a investigar os seus problemas de saúde, aumentando a chances do diagnóstico. (REVISTA NEWS, 2022)

Gráfico 3- Qual sua faixa etária?



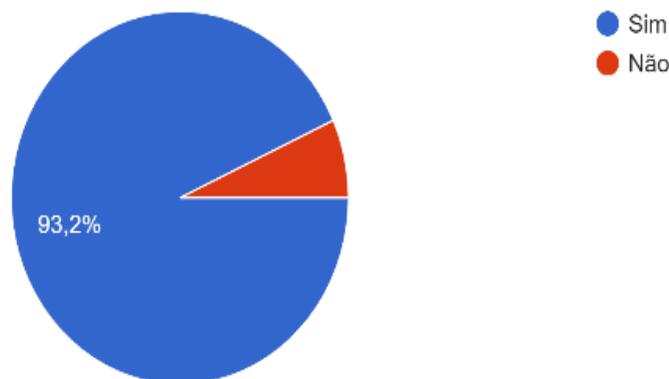
Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

O gráfico acima aponta que 70,8 % correspondem a faixa etária de 30 a 60 anos, 18% correspondem a faixa etária de 18 a 30 anos, sendo assim pode observar, que a faixa etária atingida pela DC é de 30 a 60 anos. Segundo Luz, et. al 2020 essa patologia está presente em todas as faixas etárias, porém, é mais evidenciada em crianças de 6 meses a 5 anos e há uma forte correlação em pacientes com parentes de primeiro grau acometidos, por mais que esteja presente nas idades citadas pela autora Luz, há uma explicação, os sintomas vêm desde a infância, porém só é constatado o diagnóstico na fase adulta.

Gráfico 4- Qual a sua região?

Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

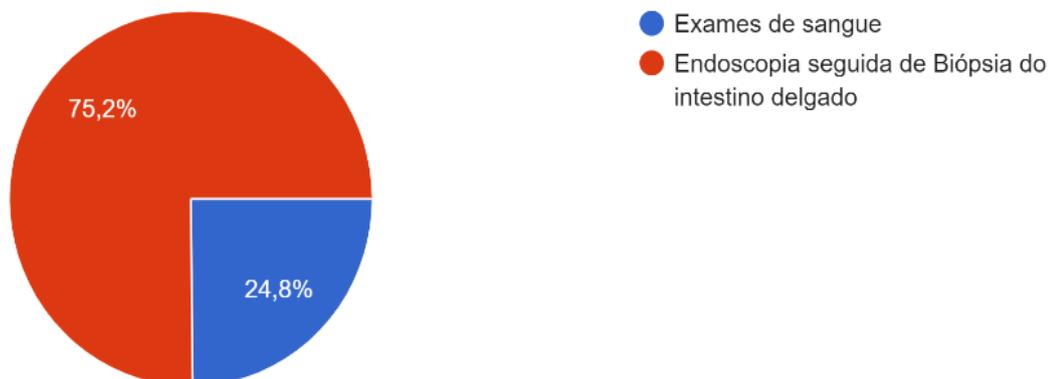
Foram observados que 45,3% correspondem a região Sul, 40,4 % correspondem a região Sudeste, com base nesses dados podemos analisar que residentes da região Sul, possui mais propensão a ter DC. Segundo pesquisas e estatísticas realizadas pela Acelpar, 2020 pode-se constatar que nos estados de São Paulo, Santa Catarina, Mato Grosso e Paraná, estão as maiores concentrações de celíacos, dados atuais encontrados em 2011 mostram que São Paulo/SP, Ribeirão Preto/SP e Brasília/DF são os municípios que possuem mais portadores da doença. No Brasil, as regiões que possuem a maior prevalência são a Sul e Sudeste, influenciada pela forte colonização europeia, mas também pela maior disponibilidade e acesso aos métodos diagnósticos comparado às outras regiões brasileiras. (FERNANDES, et al., 2021)

Gráfico 5- Você já foi diagnosticado com a doença celíaca?

Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

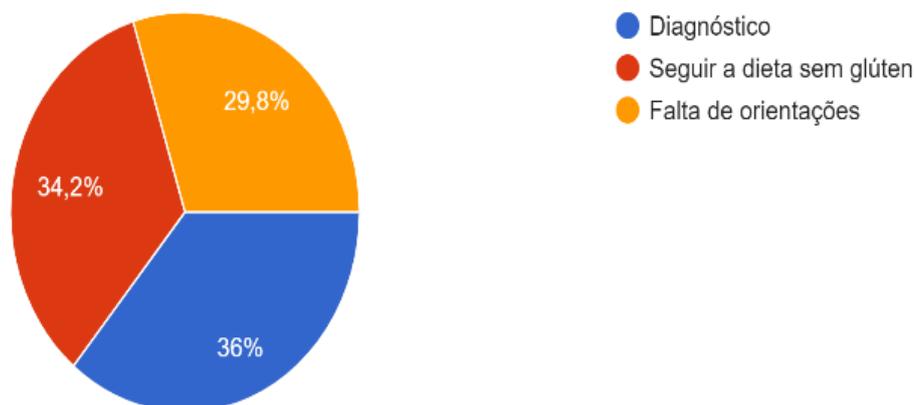
O gráfico apresenta 93,2% foram diagnósticos com DC, enquanto 6,8% ainda não foram diagnosticados, embora seja uma porcentagem considerada baixa ainda há muitas pessoas sem o diagnóstico. Segundo Acelbra-SC, 2007 dos 506 associados, 145 (28,7%) foram incluídos no estudo todos celíacos confirmados por biópsia, suas idades variaram entre 3,3 e 82,5 anos (média de 30,8 anos). A maioria era do sexo feminino (proporção de 2 mulheres para 1 homem), a idade média ao diagnóstico foi de 16 anos para os homens e 26,7 para as mulheres. Estima-se que grande parte dos pacientes são subdiagnosticados, seja por dificuldade de acesso aos métodos diagnósticos ou por falta de conhecimento por parte da população e dos profissionais de saúde. (FERNANDES, et al., 2021)

Gráfico 6- De qual forma você teve o diagnóstico da doença celíaca?



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

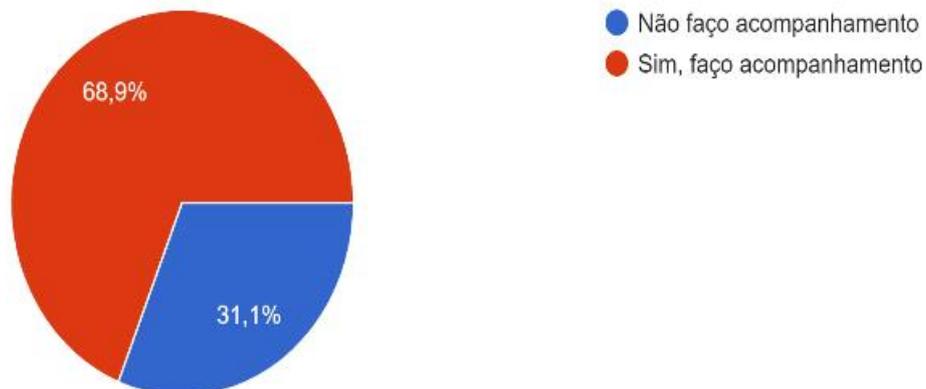
O gráfico apresenta 75,2% tiveram o diagnóstico através da endoscopia seguido de biópsia do intestino delgado e 24,8% foram diagnosticadas através de exame de sangue. Segundo Silva; Furlanetto, 2010, o diagnóstico da DC, muitas vezes, exige alto grau de suspeita. Não há um único teste para esse diagnóstico, que é firmado após a associação de dados clínicos e laboratoriais. O primeiro passo no diagnóstico pode ser um teste sorológico como os anticorpos antitransglutaminase tecidual ou antiendomísio, se a sorologia for positiva, faz se necessária biópsia duodenal para confirmação diagnóstica. A deficiência de IgA, que ocorre em 3% dos pacientes com DC, pode ser causa de falso negativos, já que a sorologia é baseada em anticorpos IgA. Outra causa de exames falso-negativos é a restrição de glúten na dieta, por isso, a investigação diagnóstica deve ser realizada na vigência de dieta com glúten.

Gráfico 7- Qual foi sua maior dificuldade?

Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

O gráfico apresenta 36% tiveram dificuldade com o diagnóstico, 34,2% tiveram dificuldade em seguir uma dieta sem glúten e 29,8% sofrem com a falta de orientações. De acordo com uma pesquisa realizada com membros da Associação de Celíacos no Brasil (ACELBRA), no Canadá e na Índia, é identificado que a maioria dos entrevistados não sentem dificuldade em adquirir a dieta sem glúten, a não ser quando se trata de comer fora do lar ou viajar, muitos relatam ser ruim para se incluir no meio social, pois há sempre o medo de alguns alimentos estarem com a contaminação cruzada, assim afetando a vida social. Em relação a falta de orientações sobre a dieta, ambas pesquisas mostram que esse fator gera dificuldade aos portadores da doença. (ARAÚJO, et al., 2010)

Gráfico 8- Faz acompanhamento com algum profissional da saúde?



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

O gráfico apresenta 68,9% realizam o acompanhamento com especialistas, principalmente o nutricionista, gastroenterologista e o endocrinologista. Apesar de 31,1% ainda não realizam o acompanhamento, sendo uma porcentagem alta. Nem mesmo a presença de sintomas gastrointestinais estimula o celíaco para aderir ao tratamento dietético com profissionais da saúde. (VILARINHO, et al., 2019)

É muito importante que os pacientes da DC tenham acompanhamentos com profissionais da saúde, diante disso foi elaborado uma pergunta aberta para verificar com quais profissionais esses portadores passam diariamente.

Tabela 1- Profissionais mais citados

Dados obtidos através de 127 respostas

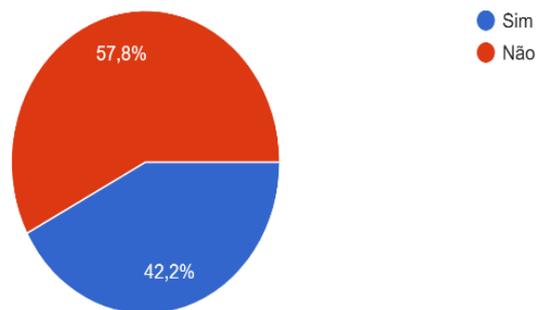
Profissionais	Porcentagem
Gastroenterologia	48,8%
Nutricionistas	32%
Psicólogos	11,8%
Endocrinologistas	7,0%

Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

Os acompanhamentos mais citados são os profissionais da saúde, tais como: gastroenterologia, nutricionistas, endocrinologistas e psicólogos, os portadores da doença celíaca passam com mais de um profissional da saúde. Um profissional gastroenterologista de acordo com Gastromed, 2021, responsável por cuidar e tratar de todo sistema digestório, desde a boca até o ânus. É importante procurá-lo quando há desconfortos abdominais, enjoo, queimação e diversos outros sintomas responsáveis pela digestão. Conforme o Conselho Federal de Nutrição, 2018, o nutricionista promove uma alimentação baseada nas suas necessidades físicas e socioeconômicas. No caso da doença celíaca, esse profissional é indicado para a prevenção e reduzir os desconfortos causados pelo alimento que contém glúten. O Conselho Federal de Psicologia, 2005 (CFP) diz que o profissional irá ajudar ao portador da DC a não se sentir excluído das tarefas feitas em grupos de amigos. A exclusão pode afetar muito a saúde mental, consequentemente afetando a alimentação. Segundo Halpern,

2021, fazer acompanhamento com endocrinologista vai ajudar a controlar os hormônios e o metabolismo, assim com todos os profissionais juntos, o portador da DC se tornará uma pessoa ainda mais saudável e segura.

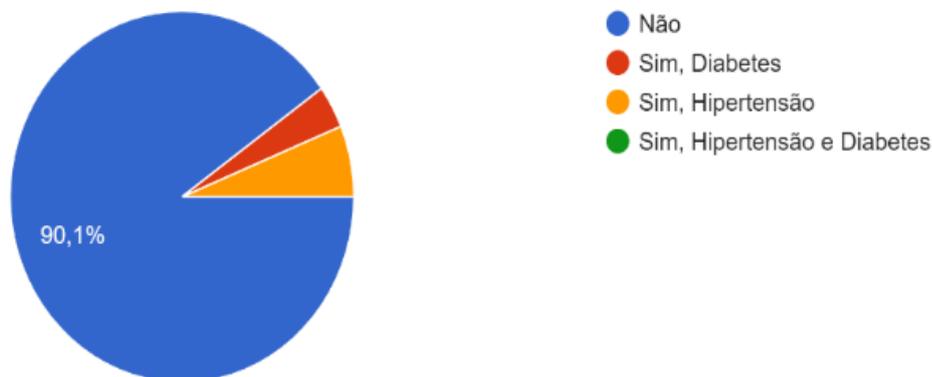
Gráfico 9- Faz acompanhamento dietético com nutricionista?



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

No gráfico acima foram identificados que 57,8% realizam o acompanhamento com o nutricionista e 42,2% não realizam este acompanhamento, essa porcentagem é considerado alta. Uma grande porcentagem de pessoas realiza o acompanhamento com nutricionista por ser um tratamento fundamentalmente dietético, já que o celíaco deve sempre estar atento às informações nutricionais que compõem cada alimento, o papel do nutricionista é primordial e essencial quanto a uma orientação nutricional adequada. (ARAÚJO, et al., 2010)

Gráfico 10- Você é portador de alguma doença crônica? Ex: Hipertensão, diabetes.



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

No gráfico acima foram observados que 90,1% dos portadores da DC não possuem nenhuma doença crônica, já 6,2% relatam que são portadores de Hipertensão. Não foram encontradas evidências quanto a hipertensão relacionada a doença célica, entretanto foram encontrados dados nos quais existe a coexistência da DC com outras doenças autoimunes, como o diabetes mellitus tipo 1, doença de Addison, lúpus eritematoso sistêmico, artrite reumatoide, síndrome de Sjögren, hepatite autoimune, cirrose biliar primária e estomatite de repetição, tem sido relatada com frequência, sugerindo anormalidade intrínseca na regulação do sistema imune. A frequência da DC nos pacientes com doenças autoimunes da tireoide (DAT) tem se mostrado de quatro a oito vezes maior do que na população geral ou em doadores de sangue. (NASCIMENTO; TAKEITI, 2012)

Tabela 2- Quais foram os principais sintomas?

Essa pergunta era livre, onde tinha mais de uma opção de resposta, foram obtidos através de sintomas mais ticados.

Sintomas	Número de pessoas
Cansaço	111
Alterações de Humor	80
Dor nas articulações	70
Anemia	66
Formigamento nas mãos e nos pés	48
Menstruação irregular	46
Dermatite Hiperforme (lesões bolhosas na pele)	40
Lesões na boca	35
Problemas de crescimento em crianças	19

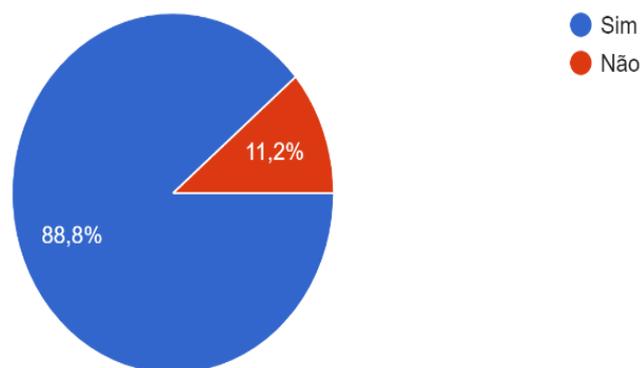
Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

O sintoma predominante foi o cansaço com 111 respostas, em seguida as alterações de humor com 80 respostas e a dor nas articulações com 70 respostas, esses sintomas foram os mais destacados. Segundo a Pfizer, 2019 embora os sintomas clássicos da doença celíaca sejam os gastrointestinais como dores abdominais, constipação, gases, náuseas, perda de peso e diarreia, mais da metade dos celíacos tem sinais e sintomas que não estão relacionados ao sistema digestivos, tais como: anemia, dermatite herpetiforme (lesões bolhosas na pele) e deficiências nutricionais, que muitas vezes são silenciosas e assintomáticas.

Além dos sintomas citados acima, outros foram destacados, os dados foram obtidos através de 113 respostas, relatando os seguintes sintomas: Dores abdominais 31,8%, diarreia 31,8%, enxaqueca 22,1, constipação 13,2% e flatulências 8,8%. Ao longo do tempo, a reação imunológica (reação de defesa) à ingestão de glúten cria principalmente uma inflamação que danifica o revestimento do intestino delgado (parte do intestino onde ocorre a maior parte da absorção dos nutrientes), impedindo a absorção de nutrientes que podem causar complicações diversas e ocasionar os sintomas mencionados. (ENDOVALE, 2019)

Muito se sabe que os primeiros sintomas, vem desde a infância e outros ao logo da vida. Obtivemos os seguintes dados, através de 161 respostas. Desde a infância 6,2%, 5 anos 6,2%, 3 anos 4,34%, 2 anos 3,72%, entre 1 e 10 anos 3,10%. Apesar do diagnóstico ser relativamente simples, frequentemente ele leva anos para acontecer. No Brasil, após o surgimento dos primeiros sintomas, a doença celíaca leva em média sete anos para ser corretamente diagnosticada. (VARELLA, 2020)

Gráfico 11- Depois do diagnóstico, você seguiu a dieta sem glúten corretamente?



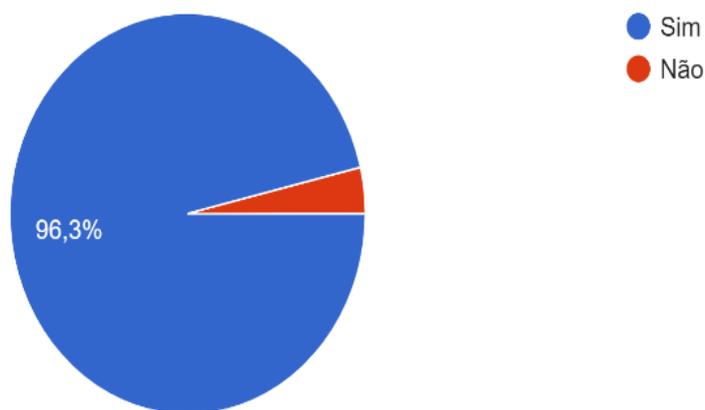
Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

No gráfico acima, 88,8% dos celíacos adquirem a dieta corretamente e 11,2% ainda não tem essa prática que é extremamente importante. Alguns pacientes não seguem a dieta corretamente por diversos motivos, tais como: falta de informação da doença, dificuldade financeira devido ao alto custo de alguns produtos sem glúten, falta de orientação ao preparo correto dos alimentos, hábito de consumir muitos produtos feitos com farinha de trigo e dúvida em quais alimentos são proibidos. A dieta sem glúten devem ser excluídas três ingredientes: o trigo, a cevada e o centeio, pois nesses grãos encontram-se peptídeos que interferem e causam reações nos indivíduos predispostos, seguir uma dieta básica se torna mais complicado, uma vez que esses itens estão presentes em diversos alimentos comuns no dia a dia, o trigo, por exemplo, está presente em massas, pão, biscoitos, bolos, doces, molhos, temperos, a cevada faz parte de sopas, cerveja, cereais sob a forma de malte e inúmeras variedades de pão de centeio. (ALVES, et al., 2018)

Há diversos motivos nos quais não são seguidos a dieta de forma correta, com base em 23 respostas, temos os motivos mais citados: Contaminação cruzada, 43,75%; dificuldade em se adaptar 43,75% e alto custo 12,5%. Segundo Araújo et al 2010, os pacientes transgridem a dieta por vários motivos: falta de orientação relativa à doença e ao preparo de alimentos,

descrença na quantidade de produtos proibidos, dificuldades financeiras, hábito do consumo de alimentos preparados com farinha de trigo, falta de habilidade culinária para o preparo de alimentos isentos de glúten e contaminação cruzada.

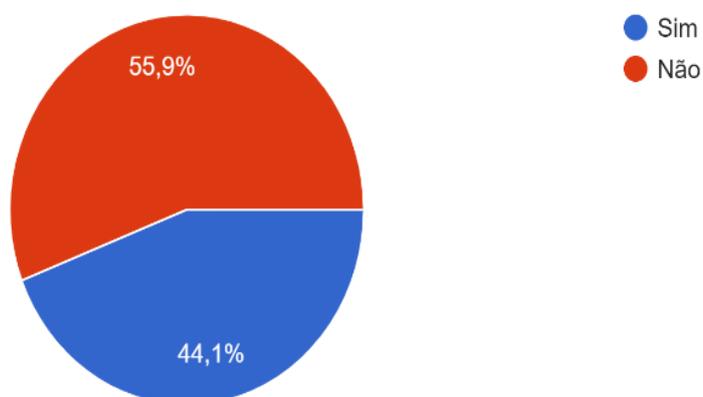
Gráfico 12- Houve melhora dos seus sintomas após o início da dieta sem glúten?



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

No gráfico acima, foram observados que 96,3% obtiveram melhoras nos seus sintomas. A convicção do paciente de que o único tratamento viável após a confirmação do diagnóstico é a retirada do glúten da alimentação de forma definitiva, é considerado satisfatório para melhorar os sintomas e evitar possíveis complicações futuras. (ALVES, et al., 2018)

Gráfico 13- Quando ingere alimentos com descrição sem glúten, ainda assim sente dores ou desconforto?



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

Ao analisar o gráfico, foram identificados que 55,9% não sentem desconfortos ao consumirem alimentos com descrição sem glúten. Porém 44,1% relatam que ainda sentem desconfortos, o que é considerado uma porcentagem alta. Rótulos que nem sempre contém a composição correta ou bem clara dos ingredientes acaba dificultando em seu tratamento corretamente. A importância da rotulagem segundo Serpa, et al, 2020, o marketing e a publicidade são métodos utilizados por empresas de alimentos, com o intuito de chamar a atenção dos consumidores, e promover o aumento das vendas, de acordo com a lei nº10.674/2003, os alimentos industrializados sempre deverão apresentar em seu rótulo as inscrições: "não contém glúten, ou contém glúten", sendo essas inscrições em caracteres com destaque para que seja de fácil leitura dos consumidores, porém foi detectado que 70% dos consumidores que consultam os rótulos dos alimentos no momento da compra, mais da metade não consegue entender o significado das informações. Apesar de a população dar importância as informações nutricionais nos rótulos a maioria deles não sabem utilizá-la. Portanto uma dieta saudável não pode ser obtida sem que haja informações disponíveis nos rótulos. A rotulagem correta nos alimentos é de extrema importância para o tratamento dos portadores de doença celíaca, dessa forma o paciente portador da DC consegue conviver normalmente com essa doença sem qualquer transtorno, utilizando de dietas sem glúten. De acordo com Lorena,

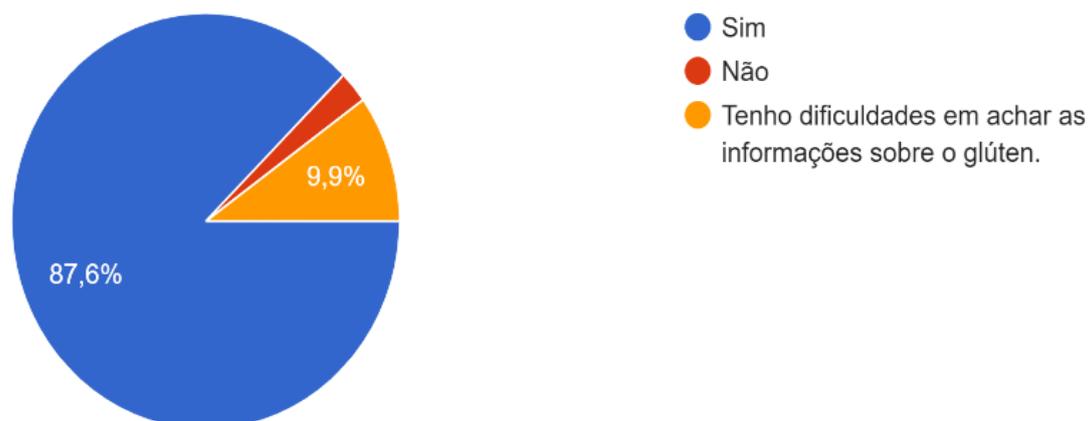
2017, o rótulo é o primeiro contato entre o produto e consumidor, ou seja, ele é a identidade do produto, é o meio utilizado pelo fabricante para indicar a composição do alimento, listando os ingredientes, a quantidade, o prazo de validade, informação nutricional, nome e endereço do fabricante, número de Serviço de Inspeção Federal, método de conservação, entre outros dados. Dispõe também a Resolução n. 259/2002 sobre os princípios gerais da rotulagem: A obrigação de informar estipulada pela lei em comento apenas estabelece que determinado produto declare a presença ou não de glúten, ela não trata sobre os riscos oferecidos no consumo. Não há qualquer advertência ao consumidor. A ausência de advertência fere com o estabelecido pelo Código de Defesa do Consumidor, em seu Art. 31, o qual declara que a informação deve ser clara e precisa. O Art. 9º, do CDC, também é ferido, uma vez que ele estabelece que no caso de produtos ou serviços potencialmente nocivos ou que ofereçam perigos a saúde ou segurança dos consumidores, ficam os fornecedores obrigados a informar, ostensiva e adequadamente, a respeito da sua periculosidade ou nocividade. A falta de informação mais aprofundada interfere na eficácia da Lei do Glúten, uma vez que a legislação busca proteger o celíaco, mas alguns dados relevantes acerca do produto são muitas vezes suprimidos. A Lei n. 10.674/03 apresenta lacunas, uma vez que apenas conter a expressão “contém glúten” e “não contém glúten” é insuficiente para proteger os celíacos, uma vez que não esclarece sobre os riscos do consumo de alimento com glúten ao portador da Doença Celíaca. O Código de Defesa do Consumidor busca preencher tais lacunas, porém quando não consegue pode ocorrer a responsabilização do fornecedor pelos defeitos de informação que possam ser encontrados.

Apesar da grande porcentagem terem relatado que não sentem desconfortos ao ingerir alimentos com descrição sem glúten, 44,1% ainda sente esses desconfortos, os dados foram obtidos através de 70 respostas, entre os desconfortos mais citados estão: dores abdominais 45,7%; flatulências 22,8%; diarreia 18,5%; enxaqueca 15,7%; inchaço 14,2% e fraqueza 8,5%. Entretanto, há a possibilidade de que o alimento sem adição de glúten em sua preparação possa vir a sofrer contaminação cruzada por cereais que contêm glúten durante o cultivo, colheita, distribuição, processamento e

preparação, tornando-se, então, contaminado por glúten e podendo gerar repercussões negativas à saúde de celíacos, sendo impróprio para o consumo desses indivíduos, nesse sentido, há risco no consumo de alimentos em serviços de alimentação como restaurantes, bares e padarias, pois há considerável frequência de contaminação cruzada e baixa frequência de indicação de presença de glúten. (AGUIAR, 2020)

Ainda há alguns alimentos que causam desconfortos, conforme analisado os dados obtidos através de 84 respostas, 50,9% relatam que alguns alimentos causam desconfortos, uma porcentagem relativamente alta e 49,1% relatam que não causam desconfortos, foram citados alguns alimentos que acomete esses portadores, sendo eles: Feijão e leite 16,6%, Pão 10,7%; condimentos 7,1% e macarrão 4,76%. Subentende-se que o feijão é decorrente da contaminação cruzada ao preparar o alimento, segundo a Federação nacional das associações de celíacos do Brasil, 2021 em pacientes com doença celíaca recém-diagnosticada, a intolerância secundária à lactose é comum devido à perda de lactase, uma enzima que digere o açúcar do leite ao longo do revestimento do intestino delgado. A doença celíaca não tratada resulta em danos ao revestimento do intestino. A enzima lactase é encontrada na borda em escova do intestino delgado, o dano que o glúten causa no intestino delgado é o principal fator na falta de lactase para pessoas com doença celíaca. É por isso que as pessoas com doença celíaca podem apresentar deficiência de lactase no momento do diagnóstico. Devem ser evitados todos os pães, biscoitos, bolos, macarrão que contenham farinhas ou grãos integrais e derivados de trigo, aveia, centeio, cevada e malte (EINSTEIN, 2016). Os condimentos Maionese, catchup, mostarda e temperos industrializados podem conter o glúten, leia com atenção os rótulos. (ACELBRA)

Gráfico 14- Quanto aos rótulos nutricionais, você sabe realizar a leitura?



Fonte: Google Forms – Doença Celíaca, São Paulo, 2022.

No gráfico apresentado, 87,6% das pessoas disseram que sabem realizar a leitura dos rótulos, por meio da tabela nutricional que contém a maioria dos ingredientes. Enquanto 9,9% ainda sentem dificuldade e 2,5% não sabem identificar as informações sobre o glúten na rotulagem do alimento, que deveria estar com mais visibilidade para que não haja risco das pessoas com a DC se confundirem e se contaminarem. De acordo com Araújo, et al., 2010, após a lei nº 10.674, que obriga os produtos alimentícios comercializados a portarem mais informações sobre a presença de glúten como medida preventiva e de controle da doença celíaca, os portadores conseguiram identificar com mais facilidade o alimento. E a Lei nº 8,543 Determina a impressão de advertência em rótulos e embalagens de alimentos industrializados que contenham glúten.

A pesquisa foi fundamental para obter informações sobre a DC, o principal objetivo é analisar os hábitos desses portadores, além de orientar quanto a alimentação adequada através do informativo elaborado.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a doença celíaca é uma patologia autoimune, na qual consiste no glúten, proteína que está presente em diversos alimentos: cereais, cevada, malte, trigo. Ao consumir estes alimentos os celíacos possuem alguns sintomas predominantes: cansaço, diarreias, dores abdominais. A ingestão do glúten cria uma inflamação que danifica o revestimento do intestino delgado, causando complicações médicas, resultando em má absorção.

Dentre os resultados apresentados, em destaque foram observados: a falta do diagnóstico com uma porcentagem de 6,8% considerada alta, as dificuldades enfrentadas por esses portadores e outras doenças estarem associadas com a doença celíaca através de fatores genéticos, como a diabetes mellitus tipo 1, doença de Addison, além disso a importância dos rótulos nutricionais para que possa ser realizado a leitura e não vir prejudicar a saúde desses portadores de DC.

Através das pesquisas realizadas, os objetivos mencionados foram alcançados, pois os hábitos alimentares foram analisados, além de identificar as dificuldades enfrentadas e elaborar um informativo para portadores da DC.

O trabalho foi fundamental para obter informações sobre a DC, desde o diagnóstico até o acompanhamento/ tratamento, contudo, é de suma importância realizar o tratamento que consiste em uma dieta sem glúten, além de acompanhamentos com os profissionais da saúde

REFERÊNCIAS

ACELBRA, **Listas de alimentos industrializadas que contém e que não contém glúten**. Disponível em: <https://www.acebra.org.br/2004/alimentos.php>. Acesso em: 10/09/2022.

AGUIAR, Ana. **Políticas públicas e segurança de alimentos para indivíduos com doença celíaca**. UNB. Brasília, 2020. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/38701/1/2020_AnaLuisaFalcomerdeAguiar.pdf. Acesso em: 10/09/2022.

ALBERT EINSTEIN. Notícias de saúde. **Dieta para intolerância ao glúten**. 2016. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/dieta-intolerancia-gluten>. Acesso em: 13/09/2022.

ALVES, G et al. **Adaptações no consumo alimentar em pacientes portadores de doença celíaca-revisão de literatura**. Revista Saúde em Foco, Minas gerais, 2018. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/12/113_artigo-doen%C3%A7a-cel%C3%ADaca.pdf. Acesso em: 26/08/2022.

ARAÚJO, Halina et al. **Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida**. Scielo, Campinas, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/CWKQ7fDBKfF7g88gRvy4jMG/?lang=pt>. Acesso em: 26/08/2022.

BRASIL. Câmara municipal de São Paulo. **JUSTIFICATIVA - PL 0542/2015**. São Paulo, 2015. Disponível em: <http://documentacao.camara.sp.gov.br/iah/fulltext/justificativa/JPL0542-2015.pdf>. Acesso em: 25 de maio de 2022.

BRASIL. Lei 10.674, de 16 de maio de 2003. **Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca**. Brasília, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.674.htm#:~:text=LEI%20N%2010.674%2C%20DE%2016%20DE%20MAIO%20DE%202003.&text=Obriga%20a%20que%20os%20produtos,de%20controle%20da%20doen%C3%A7a%20cel%C3%ADaca. Acesso em: 16/10/2022.

BRASIL. RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002. **Regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados**. Disponível em: [file:///C:/Users/leale/Downloads/resolucao-rdc-no-259-de-20-de-setembro-de-2002%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/leale/Downloads/resolucao-rdc-no-259-de-20-de-setembro-de-2002%20(1).pdf). Acesso em: 16/10/2022.

BRASIL. Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. **Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências.** Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm. Acesso em: 16/10/2022.

BRASIL. Resolução cfp nº 010/05. **Código de ética profissional do psicólogo.** Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>. Acesso em: 22/10/2022.

CASSOL, Clarissa et al. **Perfil clínico dos membros da associação dos celíacos do Brasil: regional de Santa Catarina (ACELBRA-SC).** São Paulo, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ag/a/P9Z4hXX6gJ98pZJkhRqNnrH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26/08/2022.

ENDOVALE. **Você sabe o que é a doença celíaca?** São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.clinicaendovale.com/post/voc%C3%AA-sabe-o-que-%C3%A9-a-doen%C3%A7a-cel%C3%ADaca>. Acesso em: 15/09/2022.

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES DE CELÍACOS DO BRASIL. **Intolerância à lactose na doença celíaca.** Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.fenacelbra.com.br/post/intoler%C3%A2ncia-%C3%A0-lactose-na-doen%C3%A7a-cel%C3%ADaca>. Acesso em: 13/09/2022.

FERNANDES, Isabela et al. **Doença celíaca: repercussões do diagnóstico tardio.** Goiás, 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/leale/Downloads/8361-Artigo-88339-1-10-20210720%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/leale/Downloads/8361-Artigo-88339-1-10-20210720%20(3).pdf). Acesso em: 10/09/2022.

GASTROMED. **Quando ir ao gastroenterologista.** São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.gastromed.com.br/quando-ir-ao-gastroenterologista/#:~:text=N%C3%A3o%20est%C3%A1%20completamente%20errado%2C%20mas,o%20intestino%2C%20chegando%20ao%20reto>. Acesso em: 02/10/2022.

HALPERN, Bruno. **Endocrinologista: qual sua função e para quais doenças devo procurar o especialista.** Hospital nove de julho, 2021. Disponível em: <https://www.h9j.com.br/pt/sobre-nos/blog/endocrinologista-qual-sua-funcao-e-as-principais-doencas-tratadas#:~:text=O%20endocrinologista%20diagnostica%20e%20trata,autoimu>

nes%20que%20afetam%20sua%20forma%C3%A7%C3%A3o. Acesso em: 02/10/2022.

LEMES, Erick. et al **Pesquisa sobre a Intolerância, Diagnóstico e Alternativas para os Pacientes com Intolerância ao Glúten.** Goiás, 2018. Disponível em: file:///C:/Users/leale/Downloads/4584.pdf. Acesso em: 20 de maio 2022.

LIU, Shinfay et al. **Doença celíaca.** Minas gerais, 2012. Disponível em: [http://rmmg.org/artigo/detalhes/622#:~:text=INTRODU%C3%87%C3%83O-,A%20doen%C3%A7a%20cel%C3%ADaca%20\(DC\)%20%C3%A9%20uma%20enteropatia%20caracterizada%20pela%20intoler%C3%A2ncia,autoimunes%20nos%20indiv%C3%ADduos%20geneticamente%20predispostos.](http://rmmg.org/artigo/detalhes/622#:~:text=INTRODU%C3%87%C3%83O-,A%20doen%C3%A7a%20cel%C3%ADaca%20(DC)%20%C3%A9%20uma%20enteropatia%20caracterizada%20pela%20intoler%C3%A2ncia,autoimunes%20nos%20indiv%C3%ADduos%20geneticamente%20predispostos.) Acesso em: 21/08/2022.

LUZ, Claudia. et al. **Manifestações clínicas, laboratoriais e histológicas da doença celíaca: relato de caso.** São Paulo, 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/patologia/article/view/7207/16960>. Acesso em: 26/08/2022.

NASCIMENTO, Kamila; TAKEITI, Cristina. **Doença celíaca sintomas, Diagnóstico e tratamento nutricional.** Rio de janeiro, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Kamila-Nascimento-2/publication/236201783_Doenca_Celiaca_Sintomas_Diagnostico_e_Tratamento_Nutricional/links/02e7e516f105b3abe8000000/Doenca-Celiaca-Sintomas-Diagnostico-e-Tratamento-Nutricional.pdf. Acesso em: 26/08/2022.

PFIZER. **10 mitos e verdades sobre a doença celíaca.** São Paulo, 2019. Disponível em: [https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/10-mitos-e-verdades-sobre-doenca-celiaca#:~:text=Embora%20os%20sintomas%20cl%C3%A1ssicos%20da,les%C3%B5es%20bolhosas%20na%20pele\)%3B](https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/10-mitos-e-verdades-sobre-doenca-celiaca#:~:text=Embora%20os%20sintomas%20cl%C3%A1ssicos%20da,les%C3%B5es%20bolhosas%20na%20pele)%3B). Acesso em: 08/09/2022.

PINHEIRO, Pedro. **Doença celíaca: causas, sintomas e tratamento.** Rio de janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.mdsaude.com/gastroenterologia/doenca-celiaca-gluten/>. Acesso em: 21/08/2022.

REVISTA NEWS. **Mulheres são as mais afetadas pela intolerância ao glúten.** Brasil, 2022. Disponível em: <https://revistanews.com.br/2022/07/03/mulheres-sao-as-mais-afetadas-pela-intolerancia-ao-gluten/#:~:text=Al%C3%A9m%20disso%2C%20culturalmente%20o%20p%C3%BAblico,que%20torna%20o%20diagn%C3%B3stico%20tardio.> Acesso em: 15/09/2022.

RUIZ, Atenodoro. **Doença celíaca**. EUA: Manual da saúde, 2021. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/dist%C3%BArbios-gastrointestinais/s%C3%ADndromes-de-m%C3%A1-absor%C3%A7%C3%A3o/doen%C3%A7a-cel%C3%ADaca>. Acesso em: 20 de maio de 2022.

SERPA, Ana et al. **A doença celíaca: uma revisão bibliográfica**. São Paulo, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/leale/Downloads/1177-4589-2-PB.pdf>. Acesso em: 26/08/2022.

SILVA, Tatiana; FURLANETTO, Tania. **Diagnóstico doença celíaca em adultos**. São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/Gh38SVTy6nzPzNxzsPHzwFv/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02/10/2022.

VARELLA, Drauzio. **Doença celíaca pode demorar até 7 anos para ser diagnosticada no Brasil**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/gastroenterologia/doenca-celiaca-pode-demorar-ate-7-anos-para-ser-diagnosticada-no-brasil/>. Acesso em: 05/09/2022.

VILARINHO, Maria et al. **Terapia Nutricional na Doença Celíaca: Fatores Associados a Adesão de Crianças e Adolescentes**. Piauí, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/leale/Downloads/1168-Artigo-10149-1-10-20190906.pdf>. Acesso em: 26/08/2022.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO DOENÇA CELIACA

E-mail: _____

Por que você procurou o grupo do facebook ou instagram?

- Tenho doença celíaca
- Tenho sintomas da doença celíaca
- Apenas busco uma dieta sem glúten
- Tenho parentes celíacos, se sim qual grau de parentesco?

Referente a pergunta anterior: Se caso tenha respondido a ÚLTIMA opção, as próximas perguntas serão sobre essa pessoa, caso tenha respondido uma das 3 primeiras opções, as próximas perguntas serão sobre você.

Qual seu gênero?

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não me identificar.

Qual sua faixa etária?

- 0 a 2 anos
- 2 a 5 anos
- 10 a 15
- 18 a 30
- 30 a 60
- Acima de 60.

Qual a sua região?

- Norte
- Nordeste
- Sul
- Sudeste
- Centro-oeste

Você já foi diagnosticado com a doença celíaca?

- Sim
- Não

De qual forma você teve o diagnóstico da doença celíaca?

- Exames de sangue
- Endoscopia seguida de Biópsia do intestino delgado
- Outros, cite como foi seu diagnóstico: _____

Qual foi sua maior dificuldade?

- Diagnóstico
- Seguir a dieta sem glúten
- Falta de orientações
- Outros, cite: _____

Faz acompanhamento com algum profissional da saúde?

- Se sim, qual? _____
- Não faço acompanhamento.

Faz acompanhamento dietético com nutricionista?

- Sim
- Não

Você é portador de alguma doença crônica? Ex: Hipertensão, diabetes.

- Não
- Sim, Diabetes
- Sim, Hipertensão
- Sim, Hipertensão e Diabetes

Quais foram os principais sintomas?

- Cansaço
- Anemia
- Dermatite herpetiforme (lesões bolhosas na pele)
- Lesões na boca
- Formigamento nas mãos e pés
- Dor nas articulações
- Alterações de humor
- Menstruação irregular
- Problemas de crescimento em crianças
- Outros, quais? _____

Há quanto tempo surgiu os primeiros sintomas?

Depois do diagnóstico, você seguiu a dieta sem glúten corretamente?

- Sim
- Não, por qual motivo? _____

Houve melhora dos seus sintomas após o início da dieta sem glúten?

- Sim
- Não

Quando ingere alimentos com descrição sem glúten, ainda assim sente dores ou desconforto?

- Sim
- Não
- Alguns, quais? _____

Quais alimentos causam desconfortos ao serem ingeridos?

- Nenhum
- Outros: _____

Quanto aos rótulos nutricionais, você sabe realizar a leitura?

- Sim
- Não
- Tenho dificuldades em achar as informações sobre o glúten.

A última pergunta do questionário: Deixar um depoimento sobre as principais mudanças em sua vida após descobrir que é portador de doença celíaca:

“Fiquei feliz em ter um diagnóstico e poder me cuidar para não sentir mais dores. Mas a comida em si me faz muita falta, os sabores da comida sem glúten não são tão bons e não são tão fáceis de encontrar.”

“Sentir que estarei à margem das refeições em grupo é doloroso, mas devo valorizar o encontro. E sensação de fragilidade por saber que a minha saúde pode estar nas mãos de outras pessoas (se internada, por exemplo) devido a alimentos inseguros que podem me ser ofertados sem que eu possa discernir é assustador”.

“Depois do diagnóstico mudou tudo em minha rotina, eu trabalhava com confeitaria e agora não posso nem manusear mais coisas com farinha de trigo,

mais tenho feito pães e bolos pra mim e minha família; pois o meu filho também recebeu o diagnóstico de celíaco após o meu, a minha médica passou exames de rastreio para os meus 3 filhos e só um que deu positivo, e vamos assim encarando as dificuldades diárias que todo celíaco encontra a respeito de alimentação, mas estamos rompendo graças a Deus. O lema é se cuidar para não inflamar!”

“O mais difícil foi lidar com o "luto" do diagnóstico. Sinto falta da liberdade de comer um lanche na rua, participar de eventos sociais... Não consigo relaxar em confraternizações e constantemente me sinto triste pelo diagnóstico. Também afetou minha situação financeira, tenho muito mais gastos com mercado do que tinha antes. Além dos alimentos em si, a contaminação cruzada também é um desafio para o celíaco, eu decidi não me preocupar tanto com ela já que meus sintomas são fáceis de conviver.”

É importante buscar informações e orientações para tratar a doença o mais rápido possível. Grupos de celíacos ajudam a troca de informações melhoram o bem-estar psicológico. Ademais, é importante toda família estar bem orientada para evitar constrangimentos e contaminação cruzada.

INFORMATIVO

DOENÇA CELÍACA

O QUE É?

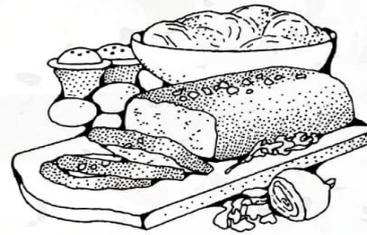
- ✓ A doença celíaca (DC) é a intolerância à ingestão de glúten em indivíduos que são predispostos geneticamente.

GLÚTEN

- ✓ O glúten é uma proteína presente no trigo, cevada, centeio e aveia. Esses cereais são utilizados de forma ampla na produção de medicamentos, bebidas industrializadas, alimentos e cosméticos.

PRINCIPAIS ALIMENTOS

- ✓ Massas
- ✓ Pães
- ✓ Biscoitos
- ✓ Bolos
- ✓ Doces
- ✓ Molhos
- ✓ Temperos



PRINCIPAIS SINTOMAS

- ✓ Diarréia
- ✓ Cansaço
- ✓ Anemia
- ✓ Dermatite (lesões na pele)
- ✓ Lesões na boca
- ✓ Dores abdominais
- ✓ Enxaqueca
- ✓ Constipação
- ✓ Flatulências
- ✓ Inchaço



DIAGNÓSTICO

Se caso tenha os sintomas citados acima, quando consomem os alimentos citados anteriormente, orientamos que procure um médico para que possa ser solicitado possíveis exames.

Lembrando que a doença celíaca pode ser tratada com uma dieta livre de glúten, levando uma vida sem sintomas dolorosos.

TRATAMENTO

- ✓ Após ser diagnosticada (o), o tratamento consiste em uma dieta sem glúten.



CONFIRA A LISTA DE: ALIMENTOS PERMITIDOS X NÃO PERMITIDOS

- ✓ Frutas;
- ✓ Legumes;
- ✓ Laticínios (leite, manteiga, queijo);
- ✓ Farinhas: arroz, mandioca, milho, fubá, fécula de batata, fécula de mandioca, polvilho doce, polvilho azedo;
- ✓ Cereais: milho, arroz;
- ✓ Carnes e ovos: aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes, frutos do mar.

- ✗ Trigo, aveia, centeio, malte;
- ✗ Salsicha;
- ✗ Cerveja, uísque;
- ✗ Almôndega;
- ✗ Sopas enlatadas ou pacote de sopas já prontas contendo massas.



ATENÇÃO

-  Qualquer quantidade de glúten, por mínima que seja, é prejudicial para o celíaco;
-  Leia com atenção todos os rótulos ou embalagens de produtos industrializados;
-  Não reutilize óleos onde foram fritos empanados com farinha de trigo ou farinha de rosca (feita de pão torrado);
-  Não engrosse pudins, cremes ou molhos com farinha de trigo, use amido de milho;
-  Não utilize as farinhas proibidas para polvilhar assadeiras ou formas;
-  Cuidado com peixes grelhados, pois, em muitos locais coloca-se farinha de trigo na grelha ou no peixe para evitar que ele grude na chapa ou grelha. Peça para mudar para fubá ou farinha de mandioca.

LEIS



- ✔ Após a lei nº 10.674, que obriga os produtos alimentícios comercializados a portarem mais informações sobre a presença de glúten como medida preventiva e de controle da doença celíaca, os portadores conseguiram identificar com mais facilidade o alimento.
- ✔ E a Lei nº 8.543 determina a impressão de advertência em rótulos e embalagens de alimentos industrializados que contenham glúten.

CURIOSIDADES MITO OU VERDADE?

 Mito

 Verdade

Há tempos as pessoas com intolerância ao glúten, a doença celíaca, têm se esforçado para se acostumar a uma dieta restrita e equilibrada com a ausência do ingrediente, isso porque o glúten está por toda parte. Mas, nos últimos anos, excluir o glúten virou moda, a dieta se tornou mais popular do que nunca e passou a ser adotada não apenas por recomendação médica, mas também por pessoas que buscam perder os quilinhos indesejados.

DIETA SEM GLÚTEN AJUDA A EMAGRECER?

MITO:

A dieta sem glúten não necessariamente ajuda a emagrecer. Isto porque vários produtos livres de glúten têm a mesma quantidade de calorias que as versões convencionais. A exclusão deste ingrediente do cardápio só está associada à perda de peso por um motivo simples: eliminá-lo da dieta faz com que as pessoas fiquem longe de vários alimentos que engordam, como pizza, cerveja, hambúrguer, massa e pão. Assim passam a escolher alimentos mais saudáveis, como legumes, frutas, verduras, dando a falsa sensação de que o glúten é o vilão.

ALIMENTOS SEM GLÚTEN SÃO SEMPRE SAUDÁVEIS ?

MITO:

Não é porque um alimento não tem glúten que vai deixar de ter gordura, açúcar ou ingredientes ruins para a saúde. Além disso, muitas alternativas sem glúten são ainda mais calóricas do que as versões comuns. Às vezes, para compensar o ingrediente ausente, esses produtos são ricos em gorduras e sódio.

CELÍACOS PRECISAM RESTRINGIR O GLÚTEN DE TODOS OS PRODUTOS, NÃO APENAS DA ALIMENTAÇÃO?

VERDADE:

Os celíacos precisam restringir qualquer contato com o glúten de sua rotina. A contaminação cruzada (presença de partículas de glúten em alimentos, utensílios e superfícies originalmente isentas de glúten) é um dos principais perigos para os portadores da doença celíaca. Vale lembrar que a contaminação cruzada pode ocorrer de diversas formas: no plantio, colheita, armazenamento, beneficiamento, industrialização, transporte, nos pontos de venda e na área de manipulação de alimentos. Como não é possível excluir completamente o glúten de casa, é importante separar tudo: alimentos, utensílios, panos e toalhas de mesa do celíaco. Os alimentos sem glúten devem ser preparados antes. A louça deve ser lavada separadamente, com uma esponja própria. Potes de manteiga, geleia, requeijão, precisam ser separados e é fundamental que todos sejam orientados a lavar constantemente as mãos, pois o glúten também pode contaminar telefones, controles-remoto, maçanetas, computadores e outras superfícies de uso comum. Além disso é preciso ficar atento também à presença de glúten em outros tipos de produtos dentro de casa como ração dos animais domésticos, cosméticos que possuam aveia ou trigo na composição (cremes, maquiagens, shampoos etc); massinha de modelar; giz de lousa; balões de látex; tinta facial; cola branca.