

## O que é doença celíaca?

É uma intolerância permanente ao glúten (proteína encontrada no Trigo, Aveia, Centeio, Cevada, Malte) que leva a uma doença de intestino delgado e de outros órgãos se não tratada. Pode ser diagnosticada em qualquer idade. Os sintomas são diversos (e não precisa ter todos ao mesmo tempo): diarreia crônica, dificuldade de ganhar peso e altura, anemia que não responde ao tratamento, distensão abdominal, dor abdominal, cansaço, atrofia de musculatura, manchas no esmalte do dente, abortos de repetição, osteoporose antes da menopausa, dermatite herpetiforme. Alguns pacientes vão ter a doença de forma silenciosa, sem sintomas (grupo de risco: familiares em primeiro e segundo grau do celíaco; pacientes com S. de Down, hepatite autoimune, etc.)

## Como se faz o diagnóstico?

Na suspeita, deve-se procurar um gastropediatra para iniciar a investigação. O primeiro exame será de sangue, sendo conhecido como (sorologia) anti transglutaminase IGA. Na positividade do exame, pede-se biópsia de intestino delgado segundo a portaria SUS-Portaria SAS/MS n 307 de 17.09.2009. Algumas vezes não se faz diagnóstico tão facilmente e outros exames poderão ser solicitados. **Não inicie a dieta antes de fazer os exames para não prejudicar os resultados.**

## Como se faz o tratamento?

Por ora o único tratamento é dieta totalmente isenta de glúten. Atenção:

- Não se deve “comer só um pouquinho” porque esse pouquinho causa doença;
- A quantidade de glúten para causar sintomas varia de paciente para pacientes. Alguns se contaminam com o glúten, não sentem nada e ainda podem ter doença ativa.

- **Então não está certo pensar: “se como e não passo mal, poderei comer” Mesmo sem sintomas não pode comer.**
- Jeitos de contaminar a comida com o glúten: usar o mesmo óleo para fritar alimentos com e sem glúten, usar a mesma faca para cortar pão com e sem glúten, usar mesma forma para assar alimentos com e sem glúten (infelizmente o calor não faz o glúten desaparecer), comer coisas que tiveram contato com glúten (por exemplo só comer a carne e o queijo que vieram no pão com glúten) etc.

## Faz mal uma dieta sem glúten?

Se o paciente conseguir substituir os alimentos para os que não contém glúten, não terá déficit de crescimento e nutrientes. Deve-se atentar para dietas muito restritas!

**ATENÇÃO – só os pacientes que tem doença pelo glúten devem fazer dieta. Pacientes saudáveis não devem tirar o glúten da dieta.**

## Quais as farinhas permitidas?

Farinhas de milho, arroz e mandioca.  
Creme de arroz e de milho.  
Polvilho doce e azedo  
Amido de milho (Maisena); Fécula de mandioca (Araruta); Fubá.

## Dicas sobre as farinhas:

- Pode-se misturar 2 a 3 farinhas para usar nas receitas: a) Mistura de 2 farinhas: 1 kg de farinha de arroz + 650mg de maisena b) Mistura de 3 farinhas: 1 kg de farinha de arroz + 650mg de maisena + 500g de fécula de mandioca.
- O fubá e a farinha de arroz são muito granulados. Para melhor textura misture as farinhas com o líquido da receita e ferva junto.

Depois deixe esfriar antes de misturar os outros ingredientes.

- Estas farinhas substitutas do glúten devem ter um cozimento mais lento e mais prolongado
- Se precisa de mais fermento quando se usa essas farinhas.
- Para ficarem melhores os doces e bolachas devem ser feitos em tamanho pequeno.
- **O trigo sarraceno (apesar do nome não é trigo!!!) é o que melhor cozinha.**

## O que mais deve-se saber?

- Massinha de modelar, tinta guache, giz de quadro, sabonete, creme, shampoo, maquiagens podem conter glúten. Olhar sempre o rótulo!
- A hóstia dada na comunhão tem glúten e não tem substituto.
- Produtos podem mudar de formulação sem ter que dar explicação ao consumidor. Mesmo que esteja acostumado com determinado produto, leia sempre antes de consumir.
- Você tem direito a dieta especial pelas companhias aéreas brasileiras. Mas já deve ser informado no momento da compra da passagem.
- Comprimidos e cápsulas podem ter glúten. Dar preferência sempre para formulações líquidas sem glúten.
- Não se pode frequentar aulas de culinária ou trabalhar em padarias e cozinhas quando se é celíaco pois a aspiração e o toque do trigo na pele causam a doença.

### E se o paciente decidir não fazer a dieta?

***Se não fizer a dieta o celíaco pode vir a ter complicações como aborto de repetição, linfoma, CA de intestino entre outras. Mas se fizer estas doenças não aparecem.***

### O que fazer com o celíaco na escola?

“Informação é a alma do negócio”

Se inscreva na ACELBRA. Entre na ACELBRA SC, e leia o guia orientador para celíacos. Também no meu site há a cartilha para escola. Mas na prática faça o seguinte:

1. Organize um material explicativo e peça uma oportunidade de explicar a todos os professores sobre a doença (todos, pois na falta do titular o substituto tem que estar a par da situação)

2. Acelbra fornece o Gibi da Emília do Sítio do Pica Pau Amarelo (tem aqui no site) sobre ser celíaco e seria bom que a professora pudesse ler para a turma. O objetivo é inclusão!

3. Leve o material da ACELBRA. É necessário que haja fundamento para que ninguém pense que você está “neurotizando” a doença.

4. Leve sempre o atestado e receita. Avise que vários medicamentos podem ter glúten e que só podem ser dados medicamentos liberados pelo médico.

5. O celíaco pode e deve fazer exercício físico na mesma intensidade do colega, a menos que já tenha osteoporose instalada.

6. Na aula de artes, sempre levar giz de cera, balões, massa de modelar e tinta que não contenham glúten na formulação.

7. Aulas de culinária não poderão participar se houver glúten no ambiente

8. No caso de festas, duas opções: levar a comida da criança ou se os pais preferirem, não levar a criança aquele dia na escola (essa opção não seria a mais legal, pois o objetivo é inclusão)

9. Lanches não podem ser trocados e compartilhados.

10. A preparação do almoço e lanche deve ser totalmente individualizada dos demais.

### **Sites de procura na internet:**

[www.dramirellagastroped.com](http://www.dramirellagastroped.com)

[www.ancelbra.org.br](http://www.ancelbra.org.br)

[www.riosemgluten.com.br](http://www.riosemgluten.com.br)

[www.receitassemguten.hpg.com.br](http://www.receitassemguten.hpg.com.br)

### **Produtos sem glúten em Blumenau:**

[www.bemnutriralimentos.com.br](http://www.bemnutriralimentos.com.br)

[www.aminna.com.br](http://www.aminna.com.br)

<http://ame.vc/>

Dra. Mirella Cristiane de Souza

Gastroenterologia Pediátrica

RQE 9202 e 9416

## **Doença Celíaca**

**Endereço: Edifício Stein Tower -Rua  
Marechal Floriano Peixoto, 222 Sala 1207,  
centro, Blumenau – SC**

**Telefones (47) 3340-3009 e (47) 99911-9581**

**E-mail: [mirella.gastroped@gmail.com](mailto:mirella.gastroped@gmail.com)**

**Site: [www.dramirellagastroped.com](http://www.dramirellagastroped.com)**