

Emília

e a Turma do Sítio

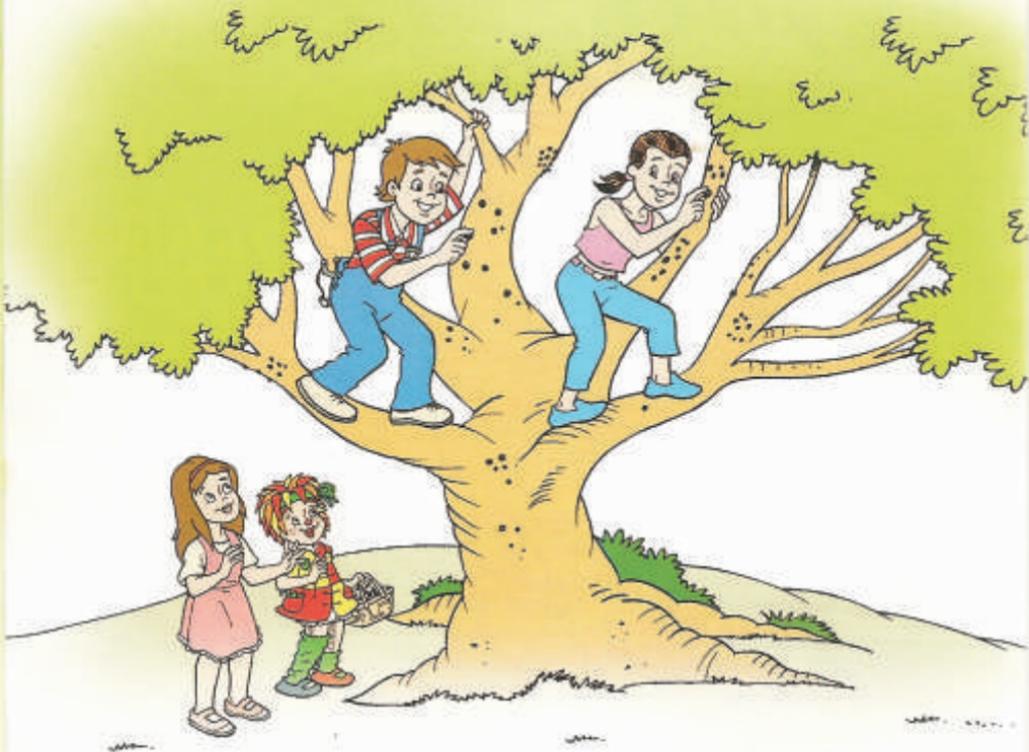


O QUE É DOENÇA CELÍACA?



Conheça a
doença celíaca e
os cuidados que
ela exige!

Glúten nem pensar!



Você já ouviu falar em doença celíaca? Essa doença afeta pessoas que não podem comer nada que contenha glúten. E nós aqui do Sítio soubemos disso porque recebemos uma visita muito especial. Venha com a gente conhecer um pouco mais a vida e a alimentação dos celíacos!

Emília e a Turma
do Sítio em

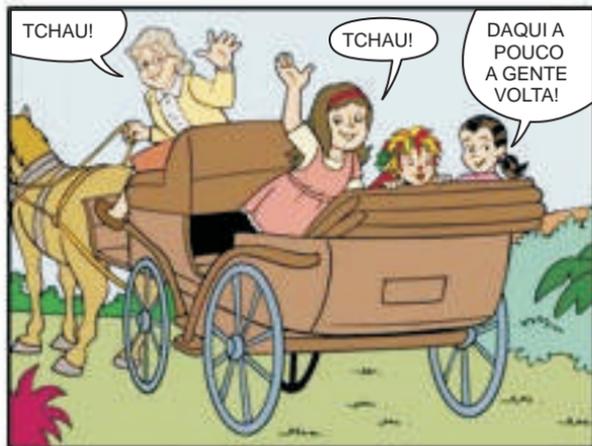
UMA CONVIDADA ESPECIAL









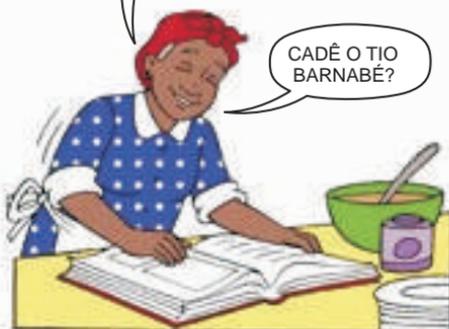






HUM... ACHO QUE JÁ ENCONTREI
UMAS BOAS RECEITAS PARA FAZER
COMIDA PARA A MARIANA!

CADÊ O TIO
BARNABÉ?



SUPERTIO VOA SOBRE O PAÍS
QUANDO SUA SUPERAUDIÇÃO
CAPTA UM PEDIDO DE AJUDA.

ELE PRECISA USAR A FORÇA
DE SEUS SUPERPUNHOS PARA
DESARMAR O GIGANTE VERDE...



... E, COM SEUS SUPEROLHOS,
CONSEGUE VENCER O DESAFIO
SUBTERRÂNEO.



É! TIO
BARNABÉ...

ESSAS ESPIGAS
DE MILHO QUE O
SENHOR COLHEU
ESTÃO ÓTIMAS! E
AS MANDIOCAS,
ENTÃO? ESTÃO
NO PONTO!

ATÉ PARECE
QUE O SENHOR
TEM VISÃO
DE RAIO-X!

MISSÃO
CUMPRIDA!

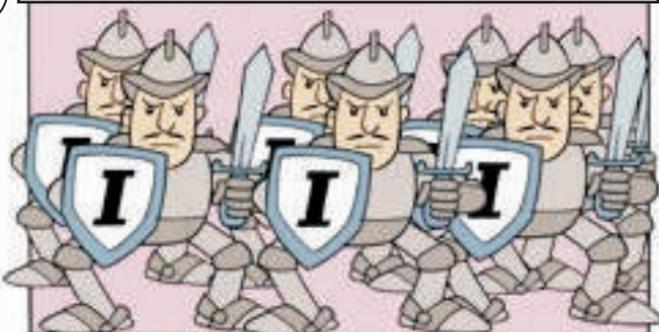




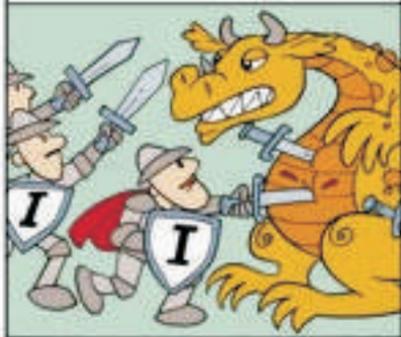
PUXA! E O QUE CAUSA ESSA DOENÇA? UM MICROORGANISMO?



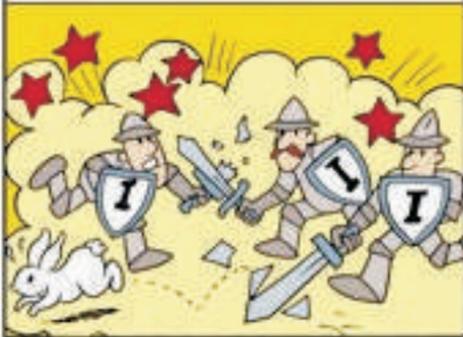
NÃO! TODOS NÓS TEMOS UM SISTEMA IMUNOLÓGICO. SÃO CÉLULAS QUE NOS DEFENDEM DE MICROORGANISMOS E OUTROS CAUSADORES DE DOENÇAS!



NORMALMENTE, O SISTEMA IMUNOLÓGICO ATACA E DESTRÓI TUDO QUE ENTRA NO CORPO PARA NOS FAZER MAL ...



MAS, ÀS VEZES, ELE ATACA SUBSTÂNCIAS INOFENSIVAS, COMO O GLÚTEN, CAUSANDO UM REBULIÇO NO ORGANISMO!



NO CASO DA DOENÇA CELÍACA, O EFEITO É IRRITAR AS PAREDES DO INTESTINO, PREJUDICANDO O TRABALHO DELE, QUE SERIA ABSORVER OS NUTRIENTES.



QUE DOENÇA ESTRANHA! DEVE SER MUITO RARA!



EU LI QUE É MAIS COMUM DO QUE A GENTE PENSA!





E NA CAVERNA DA CUCA...

QUÊ?!

EU VIM EM
MISSÃO DE
PAZ!

TÁ MUITO
ABUSADO, HEIN,
GAROTO?

É... BOM... Ã...
TENHO UM
PEDIDO A FAZER
PRA... PRA
SENHORA!

NÃO
BRINCA!
ADORARIA
OUVIR...

EU DESCOBRI QUE UMA
AMIGA MINHA, CHAMADA
MARIANA, TEM DOENÇA
CELIACA, AQUELA DE
QUEM NÃO PODE
COMER GLÚTEN...

SERÁ QUE A SENHORA PODE
USAR SUAS MÁGICAS E CURAR
A DOENÇA DA MARIANA? ASSIM,
A VIDA DELA FICAVA MAIS FÁCIL!
EM TROCA DESSE FAVOR...

EU LHE DOU MEU
SOM NOVINHO!

NÃO, OBRIGADA! EU
PREFIRO OUVIR MINHA
CAIXINHA DE GRILLOS E
CIGARRAS ESCRAVOS!
ALÉM DISSO...

...TENHO OUTROS
PLANOS PRA VOCÊS!
HÊ, HÊ, HÊ, HÊ!







DE VOLTA AO SÍTIO...

QUE PENA, MARIANA... EU TINHA TUDO PLANEJADO... IA FAZER UNS BOLINHOS DE FUBÁ, OUTROS DE FARINHA DE MANDIOCA... ARRUMEI MANDIOCA MACIA, NO PONTO... COZINHEI... AÍ MANDEI TIO BARNABÉ MOER NO PILÃO...

...MAS EU LEMBREI QUE NÃO PODIA FAZER FARINHA ESPECIAL PRA VOCÊ NO MESMO PILÃO QUE A GENTE USA PARA O TRIGO! O PILÃO ESTÁ SUJO DE FARINHA!

NÃO TEM PROBLEMA! PODE MOER A MANDIOCA NOUTRO LUGAR, COM UM ROLO !

ROLO?

QUE ROLO?

NÃO É QUE ESTÁ FUNCIONANDO, GENTE?

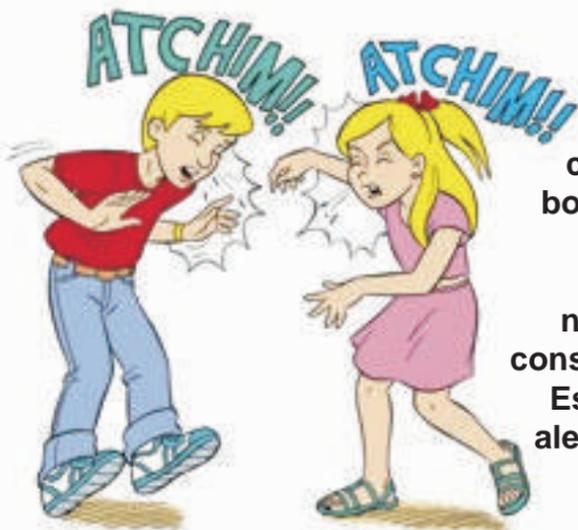
HUM... MAL POSSO ESPERAR PESO BOLINHOS!

AAAI... UUII...

PRA ELA, O QUE MAIS DÓI É FAZER O BEM!

FIM

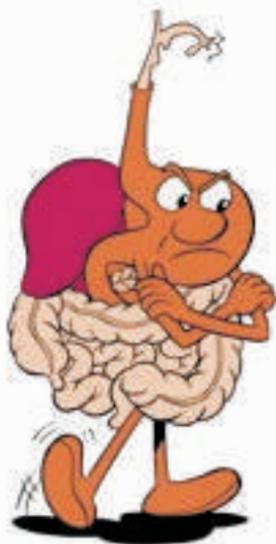
O que é a doença celíaca?



Algumas pessoas não podem ser picadas por abelha, que logo ficam com a pele toda cheia de bolhas. Outras, não podem entrar em contato com poeira, que ficam com o nariz todo entupido e não conseguem parar de espirrar. Esses problemas todos são alergias. Você tem alguma?

Com os portadores da doença celíaca acontece uma coisa muito parecida. Eles não podem comer nenhum alimento que contenha glúten, pois o corpo reage contra essa substância de várias maneiras nocivas. A doença celíaca é uma intolerância permanente ao glúten.



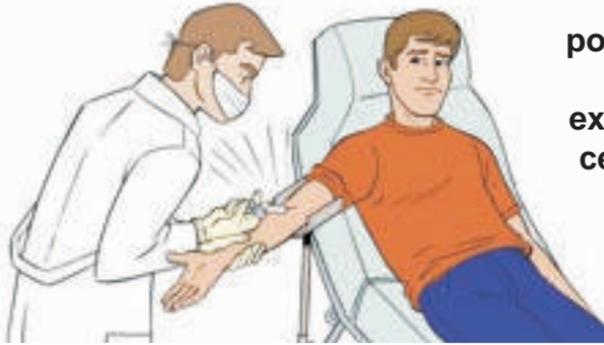


Quando um celíaco (é assim que chamamos os portadores dessa doença) come esse tipo de alimento, o intestino reage contra a presença do glúten diminuindo muito a absorção dos nutrientes. Normalmente, o intestino "chupa" do bolo alimentar tudo o que faz bem para o organismo. Mas, na doença celíaca, o intestino "trava" e não quer saber de trabalhar, como se precisasse se defender do glúten.



O resultado é muito ruim. A pessoa perde peso, fica cansada, irritada e subnutrida. Quando é um bebê, costuma ter muita diarreia e fica com anemia, além de dor de barriga. Em adultos, os sintomas podem ser esses e também prisão de ventre e vômitos.





Como esses sintomas podem ser sinal de vários males, é preciso fazer exames médicos para ter certeza de que a pessoa tem doença celíaca.

Existem pacientes que apresentam poucos sintomas e, se não fossem os exames,

nem saberiam que têm a doença. Os médicos costumam examinar todos os familiares de um celíaco para descobrir quem mais, na família, tem a doença. A chance é de 10%.



O tratamento é um só: nunca comer alimentos que contêm glúten. Nem um pouquinho. Seguindo essa dieta, o celíaco tem vida absolutamente normal.



Mas precisa da colaboração de todos. Muitas vezes, o glúten entra "escondido" na composição de alguns produtos, inclusive cremes e sabonetes, que a gente não come, mas usa na pele. Se o celíaco usa um produto desses, pode ficar com a pele toda cheia de bolhas.



Portanto, os fabricantes são obrigados a escrever na embalagem e nas propagandas de seus produtos se ele contém ou não contém glúten. Essa é a lei. O celíaco tem o direito de ser informado corretamente antes de comprar qualquer produto.

Emília e a Turma
do Sítio em

A SEGUNDA CESTA NO DOMINGO



Ó DE CASA!

É ELA!

OBA!



A MARIANA
CHEGOU!



PRONTA PARA MAIS
UM FIM DE SEMANA
NO SÍTIO DO PICAPAU
AMARELO?

AQUELE FERIADÃO (*)
FOI TÃO LEGAL QUE EU
NÃO VIA A HORA DE
VOLTAR!

E COMO VAI A NOSSA "AMIGA",
A CUCA, HEIN, PEDRINHO?



DESTA VEZ
VOCÊ NÃO
PRECISA SE
PREOCUPAR
COM ELA!



VAI TER
MARATONA DE
A FEITICEIR A NO
CANAL TELEBRUXO!
NÃO SAIO DESTA
POLTRONA POR
NADA!



NO DIA SEGUINTE...

ACORDA, SEU GALO, QUE JÁ É DOMINGO, O DIA DO PIQUENIQUE!



COMO VAI SER O LANCHE? A SENHORA LEMBRA QUE A MARIANA NÃO PODE COMER GLÚTEN, NÃO LEMBRA?



CLARO! ELA TEM A DOENÇA CELÍACA! POR ISSO, FIZ DUAS CESTAS DE PIQUENIQUE!



UMA SÓ PARA A MARIANA...

...E OUTRA PARA TODOS OS OUTROS!

E!! OLHA ESSA "PROTEÇÃO"!



NÃO É PROTEÇÃO, RABICÓ! É UMA COISA NECESSÁRIA! OS ALIMENTOS COM GLÚTEN SÃO MUITO PERIGOSOS PARA OS CELÍACOS! NÃO PODEM SE MISTURAR COM OS ALIMENTOS QUE A MARIANA VAI COMER!



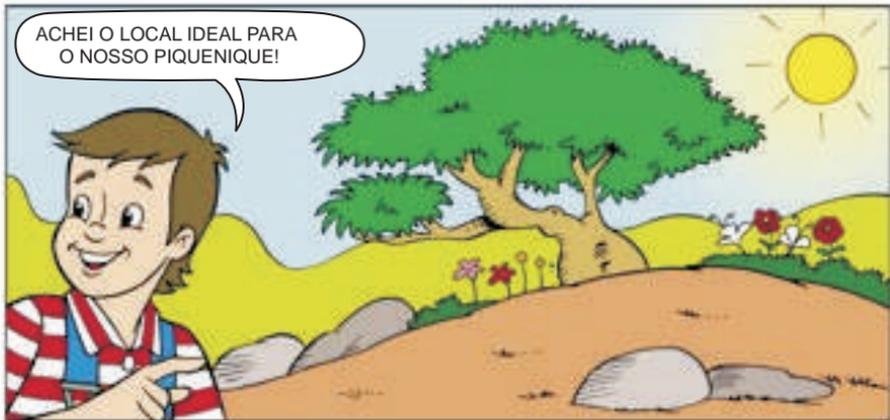
PUXA, TIA NASTÁCIA! QUE DOENÇA EU PRECISO TER PRA SENHORA FAZER UMA CESTA DE PIQUENIQUE SÓ PRA MIM?

FALTA DE APETITE!





ACHEI O LOCAL IDEAL PARA
O NOSSO PIQUENIQUE!



O QUE VOCÊ ESTÁ
FAZENDO, EMÍLIA?

AVISANDO AS
FORMIGAS QUE, SE
ELAS ATACAREM
NOSSO PIQUENIQUE,
EU CONVIDO UM
TAMANDUÁ PARA
O PRÓXIMO!



EII! VAMOS BRINCAR
UM POUCO NO RIACHO
ANTES DE COMER?



VAMOS! QUERO
VOLTAR COM
UM APETITE DE
JAVALI!

ESPERA AÍ! PRA
GENTE NÃO SE
CONFUNDIR, VOU
DEIXAR A CESTA
DA MARIANA EM
CIMA DESTA PEDRA...

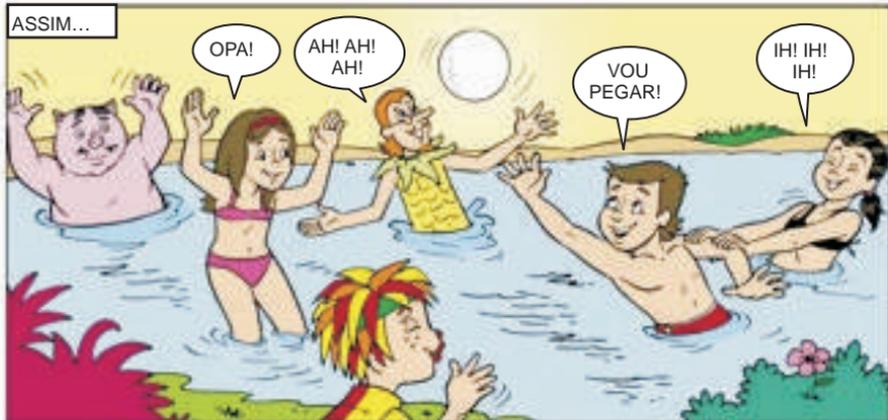


...E A CESTA DA TURMA
EM CIMA DA TOALHA!

VAMOS,
NARIZINHO!



ASSIM...







"O JABUTI ENTRou NA MATA FECHADA E FOI ENCONTRADO PELO SACI. O SACI RECONHECEU A CESTA..."



"...E FOI ENTREGAR AO TIO BARNABÉ. NÃO ENCONTROU O TIO, MAS DEIXOU A CESTA NA JANELA!"



"COMO O TIO BARNABÉ NÃO ACREDITA EM PAPAÍ NOEL, DEVE ESTAR, ATÉ AGORA SE PERGUNTANDO QUEM DEIXOU ESSE PRESENTE PRA ELE!"



NÃO ESTOU, NÃO! PERGUNTEI À TIA NASTÁCIA E ELA ME PEDIU PRA DEVOLVER A CESTA PRA VOCÊS!



OBA!

ÁI, TIO BARNABÉ!
VALEU!

VEM CÁ, EMÍLIA... COMO VOCÊ DESCOBRIU ISSO TUDO?

TÁ MELHOR DO QUE O SHERLOCK HOLMES!

VOCÊ DEDUZIU ESSA HISTÓRIA TODA SÓ COM A LÓGICA?

TOLINHOS...

EU SÓ BOTEI OS MEUS BESOUROS, UM EM CIMA DE CADA CESTA, POR SEGURANÇA! ELES ME CONTARAM TUDO!





Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Ministério da Saúde

Associação de Celíacos do Brasil

Universidade Federal de Viçosa

Esta cartilha teve o conteúdo técnico
baseado no roteiro elaborado por
MARGARIDA MARIA SANTANA DA SILVA
e **BIANCA DE CASTRO LAMAR**,
do Departamento de Nutrição e Saúde da
Universidade Federal de Viçosa - UFV / MG.

Editora Globo

MAIS INFORMAÇÕES:

FENACELBRA

www.doencaceliaca.com.br

