

## Boletim Informativo

### Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais

Ano 15 - nº 29 - 29/03/2016

#### EDITORIAL

Segundo estudos, 1% da população em geral tem a doença celíaca (DC). Essa prevalência tende a aumentar, pois, diariamente, as Acelbras (Associações de Celíacos do Brasil) recebem mais e mais cadastros. Atualmente, a DC já é considerada um problema de saúde pública. Muito se tem estudado a respeito, vários artigos são escritos, matérias na mídia são veiculadas mas, apesar disto, celíacos enfrentam dificuldades nos atendimentos de saúde, na alimentação fora do domicílio e até mesmo na convivência social. Sempre recebemos queixas e relatos de celíacos ou familiares que passaram por constrangimentos ou críticas sobre a condição alimentar especial. Ainda temos muito trabalho pela frente, e muito para aprender sobre a DC e alimentação sem glúten. Leia também sobre a campanha “SER RECONHECIDO” e, na próxima reunião com vocês, falaremos um pouco mais sobre esse assunto. As receitas divulgadas no boletim são sempre incentivos para que possam ter uma alimentação segura e nutritiva. Vamos cozinhar? Confira o convite “Faça Parte” para composição de chapa da Acelbra-MG.

**Diretoria**

#### REUNIÃO COM ASSOCIADOS

**A reunião será no dia 30 de Abril, sábado, às 14 horas**, na Faculdade de Medicina da UFMG, sala 22, na Av. Alfredo Balena, 190, Santa Efigênia, BH, **com a seguinte pauta:**

- ✓ Acolhida
- ✓ Palestra
- ✓ Informes

**O lanche será por conta da Acelbra-MG. Sua presença nos dará grande prazer!**

#### DIA INTERNACIONAL DOS CELÍACOS!

**No mês de maio, acesse o nosso site [www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br), para saber mais informações sobre o Dia Internacional dos Celíacos.**



#### RECEITAS

**Farinha preparada:** 3 xícaras (chá) de farinha de arroz, ½ xícara (chá) de fécula de batata e ½ xícara (chá) de polvilho doce. Misturar tudo e armazenar em potes. Ótima para fazer pão, biscoito, bolo, empanado, etc.

#### PÃO DE POLVILHO SEM GLÚTEN

##### Ingredientes

- 50g de queijo parmesão ralado, 3 ovos, 1/2 copo\* de óleo; 1/2 copo\* de água, 2 colheres (sopa) rasas de açúcar cristal; 1 colher (café) rasa de sal; 2 copos\* de polvilho doce e 1 colher (sopa) de fermento em pó.

*\*copo tipo requijão*

##### Modo de preparo

Bater no liquidificador ou batedeira os ovos, o óleo, a água, o sal, o açúcar e o queijo. Despejar o polvilho aos poucos, até terminar, sempre batendo. Colocar o fermento e bater mais um pouco. Despejar em forma para pão (não precisa untar) e assar em forno preaquecido. Retirar da forma após esfriar.

#### PÃO SEM GLÚTEN ADAPTADO

##### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (café) de manteiga ou margarina derretida
- 1 caixinha de creme de leite
- 1/2 copo\* de água (aproximadamente)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (café) de sal
- 2 copos\* de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) de gergelim

*\*copo tipo requijão*

##### Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o creme de leite, o amido de milho, o sal. Bater bem e, aos poucos, vá colocando a água e a farinha de arroz. De vez em quando, desligue o liquidificador e mexa com uma colher de pão duro, até ficar uma mistura homogênea. Torne a ligar o liquidificador e coloque o fermento, batendo sempre até misturar tudo. Preaquecer o forno a 200°. Colocar a mistura em forma de bolo inglês, untada com margarina ou manteiga, polvilhar com farinha de arroz. Não deixar corar muito. Desenformar logo que esfriar. Pode-se fatiar e guardar em congelador ou freezer.



#### FAÇA PARTE

#### ELEIÇÃO PARA A DIRETORIA

#### ACELBRA-MG

Neste ano, teremos eleições para a diretoria da Acelbra-MG, biênio 2016/2018.

**Os interessados em compor a chapa da diretoria podem se inscrever até o dia 15 de agosto de 2016** através do e-mail: [acebramg@hotmail.com](mailto:acebramg@hotmail.com) ou carta, no nosso endereço: Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Bairro Ipiranga, Belo Horizonte CEP: 31160-170.

A reunião para a eleição e posse, biênio 2016/2018, será no 2º semestre e a data informada no próximo Boletim Informativo.

**A Doença Celíaca (DC):** Desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de *glúten* em indivíduos geneticamente suscetíveis.

**Glúten:** é a principal proteína presente no trigo, aveia, centeio, cevada e derivados como malte.



CAMPANHA



*Ser Reconhecido*

SER RECONHECIDO como celíaco é parte fundamental no tratamento da Doença Celíaca: uma patologia autoimune, sistêmica, de caráter crônico, com envolvimento primário do intestino delgado de crianças, adultos e idosos, geneticamente predispostos.

*Se Descobriu Celíaco*

O diagnóstico de Doença Celíaca, traz para o celíaco e para a família muita insegurança, com sentimento de impotência diante do que pode acontecer.

*Ser Reconhecido em Família*

É na família que o celíaco deve encontrar apoio e compreensão para sua nova condição. Estudar e conhecer a Doença Celíaca é o primeiro passo que a família deve buscar para proteger o celíaco e proporcionar-lhe um ambiente sadio, seguro e acolhedor.

*Ser Reconhecido no Grupo Social*

Deixar de ser igual a todos e trazer uma nova condição para o grupo onde se convive é, na maioria das vezes, uma tarefa sofrida e difícil para os celíacos e familiares. Ser diferente, causa estranheza a muitas pessoas.

*A Dieta Sem Glúten*

Até o momento, a dieta sem glúten é o único tratamento eficaz para a doença celíaca. Os alimentos que contêm glúten devem ser excluídos da alimentação do celíaco

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

CONFIRA



Ponto Natural  
Nova parceria  
Fone: (31) 3657-5001

Para esclarecer dúvidas, comunicar ou alterar mudança de endereço ou telefone, enviar sugestões ou receitas sem glúten:

**FALE CONOSCO**

site: [www.ancelbramg.com.br](http://www.ancelbramg.com.br)

E-mail: [ancelbramg@hotmail.com](mailto:ancelbramg@hotmail.com)

[www.facebook.com/ancelbramg](https://www.facebook.com/ancelbramg)

Endereço: Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Bairro Ipiranga. CEP:31160-170 - BH - MG

Ângela Diniz (31) 3421-9768

Dra. Paula Guerra (31) 9 9198-8760

CONTRIBUIÇÃO



**Conta Bancária**  
Para Contribuições

Banco do Brasil S/A  
Agência: 3609-9  
C/C Nº. 9423-4

Doar com pagseguro

Associados, amigos e parceiros, a contribuição bancária é essencial para darmos continuidade aos trabalhos exercidos pela Acelbra-MG. Vocês podem fazer a contribuição sem sair de casa, seja por débito automático - Agência:3609-9 – C/C nº 9423-4, aos correntistas do Banco do Brasil (veja com seu gerente) ou pelo PagSeguro (veja em nosso site).

A Acelbra-MG está no combate contra o *Aedes aegypti*.

Acesse: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br) ou ligue: 136

**DIVULGUE**

Participe você também da luta contra o *Aedes aegypti*.



EXPEDIENTE

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz, Vice-Presidente: Terezinha De Filippo, 1º Tesoureiro: Wantuil Carvalho do Prado e 2º Tesoureiro: Jorge Diniz; Diretora Social: Margarida M. Santana da Silva; Diretora de Divulgação: Juliana Márcia Resende Calado; 1ª Secretária: Maria Antônia Alves Benfica e 2º Secretário: Leonardo de Abreu Diniz. Rede Social: Terezinha De Filippo. Assessora-Médica: Dra. Paula Guerra. Conselho Fiscal: Márcio Fernando Bartolozze Chaves e Ana Cristina Campos Drumond.