

EDITORIAL

Conviver com pessoas que têm restrições alimentares nem sempre é fácil pois requer por parte de todos acolhida, respeito e muito conhecimento para que a inclusão seja feita. Isto se faz necessário nos diversos ambientes da convivência, quer seja da família, da escola, do trabalho. Assim é o caso das pessoas com a Doença Celíaca. Neste número, leia sobre um importante projeto para os celíacos, coordenado pela nutricionista Tânia de Fátima Amaral, na Cidade de Boa Esperança (Sul de Minas). As receitas também foram adaptadas e desenvolvidas pelos professores de uma escola.

Parabéns aos profissionais envolvidos neste trabalho. *Diretoria*



AGENDA

11/Nov - 14h - SÁBADO

REUNIÃO COM OS ASSOCIADOS

Local: Escola Estadual Pedro II – Av. Alfredo Balena, 523, Santa Efigênia – BH/MG

Pauta

- ✓ Acolhida e informes
- ✓ Experiência familiar - Sr. José Aparecido
- ✓ Palestra: Disbiose Intestinal
Nutricionista Kesley Rocha
- ✓ Apresentação dos parceiros
- ✓ Lanche de confraternização
O lanche será oferecido pela Acelbra-MG e parceiros.

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.



CONTRIBUIÇÃO

Associados, amigos e parceiros, a contribuição bancária é essencial para darmos continuidade aos trabalhos exercidos pela Acelbra-MG.



Agência: 3609-9
C/C nº: 9423-4



www.ancelbramg.com.br

RECEITA SEM GLÚTEN

BOLO OU CUPCAKES DE MILHO SEM GLÚTEN E SEM LEITE
(Raquel Nava - Boa Esperança/MG)

Ingredientes e Preparo

- 4 ovos
- 1 lata de milho verde com a água
- 1/2 lata de óleo*
- 1/2 lata de açúcar ou adoçante culinário*

* use a lata do milho para medir

Bater esses ingredientes no liquidificador. Acrescentar:

- 1/2 lata de fubá*
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) bem cheias de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 1/2 colher (sopa) de fermento químico

Bater novamente no liquidificador. Forno preaquecido em 180°C. Se for cupcakes, colocar em forminhas próprias, assando por 25min. Se for bolo, utilizar forma tradicional, assando por 35 min. Faça o teste do palito.

Recheio de Beijinho sem leite e sem glúten

- 100g de coco ralado
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de creme vegetal (leia o rótulo)

Levar tudo ao fogo mexendo até desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar e recheie os cupcakes.

Cobertura de Creme de Confeiteiro sem leite e sem glúten

- 2 gemas
- 1/4 xícara (chá) açúcar
- 1/4 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 1/4 xícara (chá) de leite vegetal (soja, etc.)
- 1 colher (chá) baunilha

Em uma panela pequena, misture as gemas e o açúcar com um batedor de ovos. Adicione a farinha de arroz e mexa. Junte o leite vegetal e a baunilha. Mexa até formar uma mistura homogênea. Leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar. Após esfriar, colocar em um saco de confeitaria com bico pitanga e cobrir os cupcakes recheados.

“EXPERIÊNCIAS E AÇÕES EXITOSAS EM PROL DO PACIENTE CELÍACO”

*“Mais do que o gesto, interessa como ele foi recebido.
Mais do que a palavra, nos influencia como ela foi ouvida.
Mais do que o fato, vale onde, como e quando ele nos tocou.”*
(Lya Luft)

Tânia de Fátima Amaral
Nutricionista
Boa Esperança/MG

Acolhimento: fundamental no atendimento nutricional ao paciente celíaco, proporcionando uma visão mais ampla do processo saúde - doença. É fundamental que os profissionais da saúde busquem conhecer os sentimentos diante da doença e da importância de fazer um atendimento que trabalhe a escuta, a orientação, a informação e o encaminhamento adequado. Na prática da nutrição clínica, percebi que para ajudar o paciente celíaco é essencial ampliar o atendimento não somente do consultório. Por isto compartilho com vocês algumas ações que venho desenvolvendo:

Acompanho o paciente celíaco e família para uma visita à sede da Acelbra-MG. Este primeiro contato com a Associação, após o diagnóstico, é fundamental para que o paciente celíaco e sua família sintam-se como são acolhidos e com espaço para falar sobre os medos, incertezas e alterações que deverão ser feitas em função da alimentação isenta de glúten.

Realizei uma palestra na associação comunitária para familiares e vizinhos. A defensividade nos afasta do mundo, por isto a proposta desta palestra foi levar o conhecimento para evitar a exclusão.

Realizei palestra para professores. Dividir o conhecimento com a equipe da escola sobre doença celíaca e como ela causa impacto na vida da criança com relação a alimentação, comportamento e aprendizado, causou sentimento de solidariedade (colocar-se no lugar do outro para poder avaliar). O resultado disto levou esta escola a atitudes de mudanças que proporcionaram uma alimentação mais saudável para todos os alunos.


Visitei a escola para conhecer a realidade e colaborar para a realização das adaptações necessárias. Como resultado da palestra, partimos para ação (os caminhos da mudança) e as consequências de uma escola acolhedora, que faz a criança se sentir amada. Todas as crianças recebem a mesma alimentação, mesmo em dia de festa. Cozinheiras criativas e envolvidas nesta ação.

Elaborei um jogo didático com material reciclado para criança celíaca, usado no consultório e depois em casa com os colegas. Uma maneira lúdica de entender a doença celíaca e onde encontramos o glúten. Por meio dessa ação, a criança celíaca desenvolve suas potencialidades, trabalha com suas limitações, com as habilidades sociais, afetivas, cognitivas e físicas. O brincar é ainda uma forma de expressão e comunicação consigo, com o outro e com o meio.

Participo da reunião anual da Acelbra-MG, junto com pacientes. A autopiedade acaba levando ao isolamento a sentirmos pena de nós mesmos. São sentimentos que precisam ser combatidos e a socialização se faz necessária. Nas reuniões da Associação, acontecem trocas de experiências e, neste momento de acolhimento, os celíacos se fortalecem para lutarem pelos seus direitos junto aos familiares, amigos.

Palestra sobre Doença Celíaca em Boa Esperança - Palestra concedida pela presidente da Acelbra-MG para a população da cidade com a presença efetiva de profissionais da saúde e educação. Como profissional da saúde, propuz e articulei a realização deste evento para levar conhecimento e conscientização sobre a Doença Celíaca e incentivar atitudes de ajuda. Reconhecer que o alimento está ligado à emoção é papel do nutricionista. Assim, devemos conduzir o paciente celíaco não somente para uma dieta sem glúten e sem contaminação cruzada, mas também, como profissionais, sermos facilitadores em pequenas ações na sociedade, proporcionando para todos os celíacos um ambiente mais acolhedor.

Agradeço a equipe da Acelbra-MG pelo trabalho realizado e pelo apoio em todas as ações que proponho e busco parceria. Muito obrigada!

 **FIQUE LIGADO!**




Saboreie sem glúten

🔗 saboreiesemgluten.wordpress.com

Recanto da CELÍACA

Recanto da Celíaca

🔗 recantodaceliaca.blogspot.com.br

FALE CONOSCO 

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



Site: www.acelbramg.com.br

facebook.com/acelbramg

E-mail: acelbramg@hotmail.com

Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Bairro Ipiranga.

31160-170 - BH/MG

Ângela Diniz (31) 3421-9768

Expediente

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz; Vice-Presidente: Ramon Abreu do Prado; 1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Wantuil Carvalho do Prado; Diretora Social: Ana Cristina Campos Drumond; Diretora de Divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado; 1ª Secretária: Maria Antônia Alves Benfica; 2º Secretário: Leonardo de Abreu Diniz; Rede Social: Zita Cristina Paiva; Assessora-Médica: Dra. Paula Guerra; Conselho Fiscal: Márcio Fernando Bartolozze Chaves; Design: Ana Carolina Rezende Soares.