

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

EDITORIAL

Olá, queridos associados. É com imensa alegria que chegamos até você. Esperamos encontrá-los bem. Diante da situação de emergência em saúde pública que estamos vivendo, causada pela pandemia por coronavírus, medidas como quarentena e isolamento social, entre outras, são decretadas. É bem provável que não possamos realizar reunião presencial ainda este ano. Assim, resolvemos fazer um Boletim Informativo Edição Especial com um encarte somente de receitas sem glúten, gentilmente cedidas por Denise Godinho. Neste boletim,

trazemos textos relacionados à doença celíaca, à Covid-19, o link da Carta da Fenacelbra, importante documento com orientações em caso de internação hospitalar de pessoas com Distúrbios Relacionados ao Glúten. Veja no Fique Ligado a indicação de leituras interessantes. Queremos estar mais perto e estreitando a comunicação com nossos associados. Vamos juntos caminhar e atravessar esse tempo. Escrevam para nós, falem conosco! Sintam-se acolhidos, amados e abraçados por nós.
Diretoria.

O ano em que tudo mudou

O ano de 2020 está sendo bem diferente: primeiro as intensas chuvas que, em especial, assolaram toda a região sudeste. Aqui em Minas cidades ilhadas, destruições e muitos desabrigados. Ainda sob esse impacto, já em março recebemos informações da chegada de uma pandemia, ocasionada pela Covid-19, que nos fez parar, como nunca havíamos feito. Mudanças rápidas, alterações na rotina, relembrando cuidados de higiene, de etiqueta, uso do álcool em gel e das máscaras. Conhecemos um vocabulário relacionado à saúde, assistimos a uma batalha entre ciência, política, preconceitos e fake news. Aprendemos a

valorizar ainda mais o SUS, a ciência, os professores. De forma brusca, vieram as tomadas de decisões, o desemprego, a instabilidade emocional e financeira, quarentena, tudo junto, sem tempo para pensar e dizer sim ou não. As adaptações difíceis, as emoções mais afloradas, acrescidas do distanciamento social. As escolas, creches, comércio, segmentos de lazer fechados. Por horas o trabalho em home office. E, não foi diferente na Acelbra Minas, que suspendeu os acolhimentos presenciais, eventos, atividades ao ar livre, visitas, etc. e, um comunicado foi enviado aos associados e parceiros sobre as mudanças. Começa a corrida para darmos conta da nova proposta. O serviço aumenta, vem o medo e a incerteza. Mas, não é que a criatividade aparece? Em todas as Acelbras foram divulgados

material de qualidade no que diz respeito à doença celíaca. Muitas lives, artigos, aulas de culinária, cartilhas, livro, troca de experiências entre profissionais de saúde e celíacos. E, assim estamos nos sentindo próximos uns dos outros. A empatia renasce e se faz presente no Movimento de Mãos Dadas (que doam, que entregam e que recebem), acrescidas pelo apoio e a escuta amorosa para com nossos associados. Isso é um pouco dos tantos trabalhos da Acelbra. E fica aqui nossa gratidão a todas as pessoas de boa vontade. Importante lembrar que já estamos trilhando um caminho novo e nele saber que precisamos nos cuidar, para assim cuidar do outro!

**“Mãos que doam
mãos que entregam
mãos que recebem.”**

DOENÇA CELÍACA EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Tainara Lelis de Miranda – Acadêmica do 8º Período de Medicina da UFMG

Dra. Paula Valladares Guerra Resende- Médica Gastroenterologista Pediátrica/ Professora da FM-UFMG

Estamos enfrentando uma delicada e inesperada situação nos últimos meses, a pandemia de um novo vírus da família dos Coronavírus, o Sars-CoV-2, causador da doença COVID-19. Com início em dezembro de 2019, na China, essa pandemia tem trazido ao dia a dia mundial novos desafios em saúde e a urgência de mudanças de hábitos por parte da população.

A COVID-19 caracteriza-se basicamente por uma síndrome gripal, cujo quadro pode ser leve, moderado, grave ou sem sintomas (assintomático). As manifestações mais leves incluem tosse seca, febre, fadiga, coriza e dor de garganta. Dispneia acentuada (falta de ar) pode mostrar agravamento do caso. Todo paciente com sintomas leves deve permanecer em seu domicílio e caso apresente piora, contatar seu médico assistente por telefone ou o Disk Saúde (SUS) 136. Salienta-se, que pessoas acima de 60 anos e com as seguintes doenças, se enquadram no grupo de risco: doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, doença pulmonar crônica, câncer, doença renal crônica e obesidade.

Medidas de controle da disseminação da doença devem ganhar atenção de toda a população:

1. Lavar as mãos com água e sabão até a altura dos punhos (por pelo menos 20 segundos) ou higienize com álcool 70%
2. Etiqueta respiratória: ao espirrar ou tossir, não levar as mãos a boca, mas sim o braço.
3. Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos sujas.
4. Manter uma distância segura de 2 metros de qualquer pessoa. Além disso, preconiza-se restrição do contato físico (apertos de mão, abraços e beijos).
5. Não compartilhar objetos de uso pessoal.
6. Manter os ambientes ventilados.
7. Seguir as recomendações das autoridades em saúde de Distanciamento Social e permanecer em seu domicílio. Sair apenas para necessidades extremas e para isso, utilizar máscara.

Até o presente momento, a doença celíaca (DC) não foi incluída na lista de grupos de

risco. No entanto, ressaltam-se dois aspectos:

1. É uma doença autoimune e assim, requer atenção especial durante este momento. Pacientes portadores devem ser rigorosos no tratamento, mantendo-se em dieta sem glúten, além de balanceada, incluindo frutas, legumes, verduras e restringindo-se o máximo possível de alimentos industrializados e pobres em nutrientes. Recomenda-se ainda, prática de atividade física, bom sono e ingestão de pelo menos 2 litros de água diários, a fim de manter o equilíbrio do sistema imune.
2. A DC pode estar associada a outras doenças que estão no grupo de risco da Covid-19, como a Diabetes e estes pacientes devem redobrar seus cuidados.

Como recomendações adicionais e não menos importantes temos:

- a. Higienizar os alimentos e embalagens imediatamente após a compra. Para as embalagens usar álcool 70% ou solução clorada (1 colher de sopa de Hipoclorito de Sódio para cada litro de água) e para legumes, frutas e verduras, deixar de molho por 15 minutos em solução clorada. Sempre verificar no rótulo da embalagem de Hipoclorito de Sódio se adequada para uso em alimentos.
- b. O volume de informação que temos consumido diariamente é enorme e nem toda fonte de notícias é segura. Nestes tempos, devemos aumentar ainda mais nossa consciência acerca das fontes dos materiais que recebemos, sempre nos atentar ao que é “fake news” e o que é dado bem consolidado. Procure por fontes de informações legítimas, baseadas em evidências científicas, como por exemplo em: <https://ufmg.br/coronavirus>.

Sem dúvida, não há respostas fáceis durante nossa vivência na pandemia da Covid-19, existem muitas incertezas e uma feroz corrida contra o tempo para se elucidar soluções. É preciso que população e profissionais da saúde trabalhem juntos, seguindo rigorosamente as recomendações das autoridades em saúde.

CONSULTAS UTILIZADAS

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (Covid-19) na Atenção Primária à Saúde Versão 9 - Maio 2020

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/May/05/20200504-ProtocoloManejo-ver09.pdf>

<https://covid.saude.gov.br/>

<https://www.medicina.ufmg.br/higienizacao-de-alimentos-evita-riscos-durante-o-isolamento-social/>

<https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-epidemiology-virology-clinical-features-diagnosis-and-prevention#H943884075>

Acesse a carta da FENACELBRA

ORIENTAÇÕES PARA INTERNAÇÃO HOSPITALAR DE PESSOAS COM DESORDENS RELACIONADAS AO GLÚTEN

<https://www.riosemgluten.com.br/coronavirus-e-doenca-celiaca>

Doença Celíaca / Informações ocultas & fatores econômicos - Variação 1



A doença celíaca/sensibilidade ao glúten é ainda bastante desconhecida dos brasileiros. Mas pode levar à morte e provocar inúmeras doenças decorrentes. Este livro reportagem traz depoimentos de celíacos e sensíveis ao glúten não celíacos, considerações de pro-

Agenda

Congresso Internacional de Nutrição Especializada — COINE Rio

Informações:

www.coinebrasil.com

fissionais de saúde dedicados ao tema, informações sobre o mercado de trigo (principal fonte de glúten) no país e um resumo sobre seis séculos de alimentação no Brasil.

Oferecido por Débora Fajardo
ed.magistra@gmail.com
<https://sun.eduzz.com/377435>

Zero Glúten & Lactose a primeira revista sem glúten e sem lactose do Brasil.

Tem o seu conteúdo 100% voltado para assuntos relacionados às dietas de glúten e leite, além de outros tipos de dietas e alimentações saudáveis. Nela você vai encontrar matérias assinadas por especialistas, receitas publicadas por chefs renomados, além das melhores marcas e estabelecimentos do mercado. Nesta 5ª edição leia sobre a Acelbra-MG.

Boa leitura e boa saúde!

Assinatura digital ou impressa

<https://www.revistazeroglutenlactose.com/>



Download Gratuito



[Clique aqui!](#)

O Não Contém Glúten é um projeto inteirinho sobre a vida gluten free!

Conheça o projeto NÃO CONTÉM GLÚTEN, da celíaca Keth Formigon. Visite o site e suas multiplataformas e saiba mais sobre Doença Celíaca e a Vida sem Glúten.

www.naocontemgluten.com

ENCARTE ESPECIAL

Receitas

Sabor Sem Glúten by Denise Godinho

1º) Mix de Farinhas sem Glúten para Pães e massas

Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 160g de fécula de batata
- 140g de fécula de mandioca
- 15g de goma xantana

Preparo

Misturar tudo e guardar em pote fechado e identificado por até 6 meses na sua despensa.

2º) Mix de Farinhas sem Glúten para Bolos e massas leves

Ingredientes

- 350g de farinha de arroz
- 150g de amido de milho
- 5g de goma xantana

Preparo

Misturar tudo e guardar em pote fechado e identificado por até 6 meses na sua despensa.

Torta Colorida

Ingredientes

- 8 ovos
 - ½ caixinha de creme de leite
 - Sal a gosto.
- Bater no liquidificador e reservar.

Recheio

Ralar e picar todos os legumes e temperos desejados. Aromatizar com azeite. Temperar com sal a gosto e adicionar queijo muçarela picado. Acrescentar ½ colher de chá de fermento químico.

Montagem

Colocar a massa, depois o recheio e finalize com queijo picadinho. Assar em forno preaquecido a uma temperatura de 180°C.

Bolinhas de Parmesão

Ingredientes

- 200g do mix de farinha para bolos e massas leves
- 60g de manteiga ou margarina gelada
- 50g de parmesão ralado
- 1 ovo
- Orégano a gosto
- 1 gema de ovo (opcional)
- Parmesão para polvilhar

Preparo

Misturar a farinha com a manteiga fazer uma farofinha. Acrescentar o parmesão e o ovo. Adicionar o orégano e enrolar. Passar gema em cima e polvilhar parmesão. Assar em forno preaquecido a 200°C até corar.

Biscoitinho tipo Petit Four

Ingredientes

- 150g de fubá
- 180g de amido de milho
- 50g de coco ralado
- 120g de manteiga
- 100g de açúcar
- 1 ovo
- Goiabada em pedacinhos

Preparo

Misturar o fubá, o amido de milho e o coco. Fazer uma farofa. Adicionar a manteiga e depois o açúcar. Amassar sem sovar. Acrescentar o ovo e terminar de amassar. Deixar a massa descansar na geladeira por 15 minutos. Fazer as bolinhas e achatar usando a goiabada. Assar em forno preaquecido a 180°C até começar a dourar as laterais e o fundo.

Bolo de Maçã

Ingredientes

- 3 ovos
- 50g de óleo
- 90g de água
- 100g de açúcar
- 130g de maçã
- Canela em pó a gosto
- 50g de aveia sem glúten em flocos
- 100g do mix de farinha sem glúten para bolo
- 10g de fermento em pó
- Passas a gosto (opcional)
- Açúcar com canela

Preparo

Bater todos os ingredientes líquidos no liquidificador junto com a maçã e a canela. Depois que a maçã já estiver triturada acrescentar a aveia e o mix de farinha. Bater até virar uma massa cremosa. Adicionar o fermento e bater apenas para misturar. Se desejar, pode acrescentar as passas nesse momento e apenas misturar. Colocar em forma untada e polvilhada com canela. Assar em forno preaquecido a 200°C. Peneirar açúcar misturado com canela em cima do bolo ainda quente.

Bolo Pamonha

Ingredientes

- 3 Ovos
- 1 lata de milho escorrido
- 80g de óleo
- 280g de leite
- 120g de açúcar
- 120g de flocos de milho
- 12g de fermento químico
- Pedaçoes de goiabada (opcional)

Calda de Goiabada

Colocar um pedaço de goiabada numa panela, adicionar um pouquinho de água e levar ao fogo para derreter a goiabada.

Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o milho, óleo, leite e açúcar até o milho estiver totalmente triturado. Adicionar os flocos de milho e bater até virar uma massa cremosa. Acrescentar o fermento e bater apenas para misturar. Untar a forma e polvilhar com fubá. Colocar a massa, se for usar goiabada, adicionar em cima do bolo e levar para assar em forno preaquecido a 200°C até espetar um palito e esse sair limpo. Jogar a calda em cima do bolo.

Muffin Nutritivo

Ingredientes

- 6 ovos
- 15g de azeite ou óleo
- 120g de mix de farinha para bolos
- Sal a gosto
- 10g de fermento químico

Recheio

- Cenoura ralada
 - Brócolis picadinho - não precisa cozinhar
 - Carne moída já cozida a gosto
- Misturar tudo e reservar

Preparo

Bater no liquidificador os ovos com o azeite. Acrescentar a farinha aos poucos e continuar batendo até a massa ficar cremosa. Adicionar o sal e depois o fermento. Bater apenas para misturar. Misturar o recheio com a massa e colocar em forminhas de cupcakes. Assar em forno preaquecido a 200°C até dourar.

Pão de Cebola

Ingredientes

- 110g de Ovos
- 30g de óleo
- 6g de vinagre de maçã
- 50g de água
- 50g de cebola
- 8g de fermento biológico seco
- 220g de mix de farinha para pão
- 30g de leite em pó
- 10g de Psyllium
- 25g de açúcar
- 4g de sal
- 1 gema de ovo
- Parmesão e orégano p/ polvilhar (opcional)

Preparo

Bater no liquidificador os ingredientes líquidos junto com a cebola e o fermento até a cebola ficar triturada. Despejar esse líquido na batedeira e adicionar o mix de farinha, o leite em pó, o Psyllium e o açúcar. Misturar e bater por uns 2 minutos. Acrescentar o sal e bater por mais 2 a 3 minutos ou até a massa ficar toda aderida nas paredes da tigela da batedeira. A massa fica pegajosa, por isso utilizar óleo para untar as mãos e enrolar os pãezinhos. Passar gema e se desejar, polvilhe queijo parmesão misturado com orégano. Deixar crescer em local fechado até dobrar de volume. Borrifar água antes de assar. Assar em forno preaquecido a 200°C até dourar.

SE VOCÊ JÁ É ASSOCIADO DA ACELBRA-MG:

mantenha sempre seus dados atualizados (e-mail, endereço, celular, telefone, etc.) pelo site www.acebbramg.com.br

O cadastro atualizado contribui para atualização de dados da Doença Celíaca em Minas Gerais e no Brasil.

CELÍACOS DE MINAS GERAIS

SE VOCÊ É
CELÍACO, MORA EM
MG E AINDA NÃO É
CADASTRADO NA
ACELBRA-MG:

Acesse o site
www.acebbramg.com.br
e "Cadastre-se"

O cadastro é gratuito,
confidencial e contribui
para atualização de dados
da Doença Celíaca em Minas
Gerais e no Brasil.

Contribua

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

www.acebbramg.com.br

Agência: 3609-9
C/C n°: 9423-4



Doença Celíaca (DC):

CID-10 – K 90.0 Desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis.

Glúten: é a principal proteína presente no Trigo – Aveia* - Cevada (malte) - Centeio (TACC) e todos os seus derivados.

*Aveia: atualmente existem algumas marcas certificadas da aveia sem glúten.

Maio - Mês da Conscientização da Doença Celíaca

1% da população tem essa condição, mas para cada paciente diagnosticado existem 10 sem diagnóstico. É muito mais comum do que imaginamos. Aos colegas médicos de todas as especialidades: fiquem atentos aos sintomas dos seus pacientes! Escutem com carinho e atenção as suas histórias. Qualquer sistema ou órgão pode ser acometido. Encarem esse desafio! Pensem na doença! Pensem nos sintomas! Faça o diagnóstico! Salve uma vida!

*Patrícia Veloso Cordeiro
CRMMG 34383
Nutróloga pela ABRAN*

FALE CONOSCO

Para esclarecer dúvidas, comunicar ou alterar mudança de endereço, telefones e e-mail, enviar sugestões ou reclamações, acesse:

Site: acebbramg.com.br
E-mail: acebbramg@hotmail.com
[facebook.com/acebbramg](https://www.facebook.com/acebbramg)
Instagram: @acebbramg