

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

EDITORIAL

A FAMÍLIA DEVE INTEGRAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM AFETO

Enquanto organizava a mesa de almoço, conversava com minha neta de 5 anos sobre o que ela poderia lembrar da casa da vovó quando fosse adulta. Prontamente ela me respondeu: “das comidas de verdade, vovó!” Pensei que ela iria falar dos brinquedos e brincadeiras, do colinho e dos afagos. A resposta dela foi uma boa surpresa, um resgate na luta pelo incentivo à alimentação simples, de verdade e saudável. Lembrei-me que juntas íamos ao Sacolão, depois preparávamos

bolo, suco e a merenda da escola. Tempos preciosos. É possível partilhar com crianças algumas preparações culinárias e isso poderá contribuir na construção da memória olfativa e gustativa. Embora não seja tão fácil para muitos, cozinhar pode ser divertido, prazeroso e afetivo. Neste número, trazemos uma receita de Pão de Tapioca e que na hora de enrolar, as crianças podem participar. Bora tentar? Conte para nós como foi a experiência.
Ângela Diniz - Presidente

AGENDA

REUNIÃO COM ASSOCIADOS

23 de Novembro (Sábado), às 14h30

Local: Sala 062 - Faculdade de Medicina da UFMG
Av. Alfredo Balena, 190 - Santa Efigênia/BH

Pauta

- Acolhida
- Apresentação dos Parceiros
- Palestra: "O Papel da Microbiota Intestinal nas Doenças Autoimunes" - Dra. Patrícia Veloso Cordeiro
- Informes
- Agradecimentos
- Lanche oferecido pela Acelbra-MG e Parceiros

UM POUCO SOBRE NÓS

ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DE MINAS GERAIS – 22 ANOS

Em julho de 1997 foi criada e registrada juridicamente a 3ª Associação dos Celíacos do Brasil, a Acelbra-MG, com sede em Belo Horizonte.

Esses 22 anos de trabalho têm sido de muito aprendizado, conquistas e alegria em acolher e orientar celíacos e familiares.

Ao longo desse tempo, a Acelbra-MG estimulou e capacitou profissionais de saúde no acolhimento e referência à celíacos e familiares nas cidades de Viçosa, Boa Esperança, Belo Vale, Divinópolis, Montes Claros. E, em fase de organização, um Grupo de Celíacos no Estado do Amazonas.

Ainda há muito por fazer. Cada dia um desafio, uns resolvidos, outros não. Fato é que precisamos da participação de todos os associados nesta caminhada para o crescimento e continuidade da Associação.

RECEITA

PÃO DE TAPIOCA

Fonte: Receitas Fáceis da Dona Formiguinha

INGREDIENTES

- 300g de tapioca hidratada
- 250 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 3 colheres (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal

PREPARO

Espalhar a tapioca em um tabuleiro e levar ao forno por 180°C, por 10 minutos até ficar seca. Depois, passar a massa para uma vasilha, e, com a ajuda de um garfo, quebrar a tapioca em flocos menores. À parte, bater no liquidificador, o leite, a manteiga, o ovo, o açúcar e o sal. Colocar sobre a tapioca e deixar descansar por meia hora. Depois, misturar tudo até ficar uma massa com liga. Colocar água em uma vasilha, molhar as mãos, retirar pedaços da massa e moldar os pãezinhos, colocar em um tabuleiro untado com manteiga e, por cima, passar gema de ovo batido. Assar em forno a 180°C, por 15 a 20 minutos. Recheio opcional de queijo e presunto.

Glúten nos Cosméticos

Glúten pode ser encontrado nos cosméticos pelas palavrinhas: *Wheat* ou *Triticum* (Trigo), *Barley* ou *Hordeum* (Cevada), *Rye* ou *Secale* (Centeio), *Oats* ou *Avena* (Aveia). Há uma discussão na área médica e em toda comunidade celíaca referente a necessidade de cuidados com cosméticos para celíacos sem DH e sem alergia ao trigo, uma vez que este, teoricamente, não é absorvido através da pele intacta. Os estudos em relação aos efeitos do uso de cosméticos com glúten por celíacos ainda são escassos. Fato é que os estudos ressaltam a necessidade de cuidados com os cosméticos e produtos de higiene pessoal que entram em contato com a mucosa. E aqui temos vários exemplos de contato com a mucosa:

Diretamente:

- Batom e pasta de dente.
- Lápis de olho, rímel, sombra, pó compacto...
- Shampoo, loção de barbear e sabonete.

Indiretamente:

- Cremes corporais ou cremes de cabelo que estamos constantemente "em contato" com nosso corpo e que depois pegamos em alguma fruta para comer, colocamos as mãos na boca, coçamos o olho, etc.

Utilizar produtos que contêm glúten te deixará propenso a se contaminar diariamente. Vale a pena correr o risco? Lembrem-se que temos o limite de 20 ppms diários tolerados!! E a contaminação cruzada? Os estudos de Verma et. al. (2018) testaram a quantidade de glúten presente em cosméticos que NÃO contêm esses ingredientes na composição, de modo a avaliar os traços oriundos da matéria-prima e/ou do compartilhamento de maquinário. E a BOA notícia é que nos produtos testados NÃO foram encontrados ppms significativos que afetaria diretamente nós celíacos. (Reforçando: nenhum produto testado tinha glúten nos ingredientes. Estamos falando da contaminação cruzada!) Por isso frisamos sempre que não há uma única empresa ou produto específico seguro (ou contaminado) para nós... O risco está em usar produtos com esses ingredientes. Então compre uma lupa e procure as palavrinhas do início desse texto: Achou - NÃO USE; Não achou - USE. Formulações podem mudar, então sempre confira. Atenção: lembre-se que cosméticos, de forma geral, são produtos alergênicos. Texto: @luanazullis Ref. <https://bit.ly/2TYqhAk> <https://bit.ly/2zelbp4>

Canudo? Não, obrigada!

Um hábito bem comum é o uso de canudinhos plásticos em bares, restaurantes, lanchonetes e até mesmo em casa. Utilizado para vários fins, o



Canudo?
Não, obrigada!

- 1 Minuto para fabricá-lo
- 20 Minutos de uso
- 200 Anos para se decompor
- 1000 Mortes de espécies marinhas

#semcanudo

canudinho de plástico agora tem seus dias contados, por ser um dos maiores problemas ecológicos contemporâneos. Existem opções mais ecológicas que estão surgindo. Deixamos algumas sugestões: canudos feitos de papel reciclável, biodegradáveis ou de material comestível. Outras alternativas são os canudos de vidro e o de metal (que vem com uma escovinha para higienização). Assim, podemos fazer a escolha consciente e contribuir na proteção do meio ambiente. Alertamos que já existe no mercado um tipo de canudo que contêm glúten, por ser feito de sêmola ou semolina (subproduto do trigo). Assim, não poderá ser utilizado por celíacos, alérgicos ao trigo ou sensíveis ao glúten. Texto: Acelbra-MG.

Contribua

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

www.acebramg.com.br



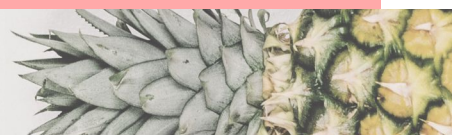
Agência: 3609-9

C/C nº: 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.



FALE CONOSCO

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

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

CEP: 31160-170 - BH / MG

Ângela Diniz (31) 3421-9768

Site: acebramg.com.br

E-mail: acebramg@hotmail.com

facebook.com/acebramg Instagram: @acebramg

EXPEDIENTE Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz, Vice-Presidente: Ramon Abreu do Prado, 1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Juliana Graça Cruz Santana; Diretora Social: Denise Godinho; Diretora de Divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado; 1º Secretário: Maria Antônia Alves Benfica; 2º Secretário Livia Maciel Peres. Assessora-Médica: Dra. Paula Guerra. Conselho Fiscal: José Aparecido do Patrocínio. Design: Ana Carolina Rezende Soares