

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

Acelbra-MG e Bodas de Prata

No dia 12 de julho a Acelbra Minas completou 25 anos de registro.

Um tempo de trabalho, aprendizado, erros, acertos e experiência acumulada para persistir. Manter uma entidade sem fins lucrativos em funcionamento é bem desafiador, ainda por cima em tempos de pandemia.

O que fizemos e estamos fazendo? De maneira cuidada, em função do Covid-19, intensificamos nossas atividades com palestras, lives, oficinas culinárias, parcerias e pesquisas com universidades, produção de material informativo e outras propostas a serem realizadas até o fim do ano. Deixamos aqui nosso agradecimento especial a todos que conosco trabalharam, aos que ainda

permanecem, aos parceiros e aos associados, de modo muito especial.

Aproveitamos para dar uma boa notícia: convidamos vocês para uma reunião presencial, conforme convocatória abaixo. É sempre uma grande alegria revê-los. Até lá! Diretoria.



EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA ELEIÇÃO E POSSE DA DIRETORIA ACELBRA-MG BIÊNIO 2022/2024

Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais - ACELBRA-MG

Assembleia Geral Extraordinária

A presidente da Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais – Acelbra-MG, no uso de suas atribuições, convoca os associados para reunirem em uma Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se na sala: 062 da Faculdade de Medicina da UFMG, estabelecida na Av. Alfredo Balena, 190, Bairro Santa Efigênia, CEP:30130-100, Belo Horizonte, Minas Gerais, às 14h30min, do dia 19 de novembro de 2022, em primeira convocação com a presença absoluta dos integrantes do quadro social e em segunda convocação às 15h30m, com a presença de qualquer número de Associados, de acordo com o Capítulo III, Artigo 10º, Parágrafo 1º, do Estatuto Social, para tratar dos seguintes assuntos: 1) Eleição e Posse da Nova Diretoria 2) Eleição e Posse do Conselho Fiscal 3) Eleição e Posse do Conselho Consultivo.

Belo Horizonte, 19 de outubro de 2022.

Ângela Pereira de Abreu Diniz

Presidente

REUNIÃO PRESENCIAL ELEIÇÃO E POSSE DA DIRETORIA ACELBRA-MG BIÊNIO 2022/2024

Data: 19 de novembro de 2022 - sábado

Horário: 14h30min

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

Use máscara!

Para evitar o risco de contaminação por Covid-19, não haverá lanche presencial.

RECEITAS

Waffles de pão de queijo

Ingredientes

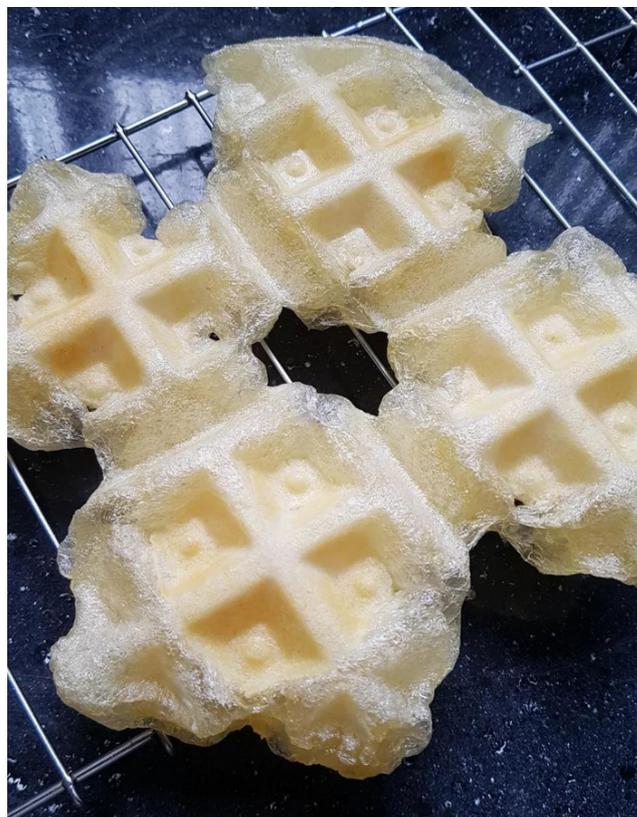
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de fécula de batata ou maisena
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo ralado (colocar por último)

Preparo

No liquidificador ou com a ajuda de um garfo, bater os 6 primeiros ingredientes. Por último, colocar o queijo ralado e misturar bem. Esquentar a forma de waffles ou sanduicheira e, com uma colher funda, colocar porções da massa. Deixar até dourar, por aproximadamente 5 minutos.

Recheios podem ser salgados ou doces. A massa dura, em média, 5 dias em vasilha tampada e em geladeira, e na hora de usar é só bater com um garfo novamente.

Fonte: @menoscasamaisslar



Waffle sem lactose com batata

Ingredientes

- 200g de batata inglesa
- 300g de polvilho azedo
- 750ml de óleo
- 2 colheres(chá) de sal
- 100 a 200ml de água quente

Preparo

Cozinhe as batatas até ficarem bem macias. Amasse-as e adicione os demais ingredientes. Vá acrescentando a água quente aos poucos, o quanto for necessário, para obter uma massa homogênea e moldável, sem grudar nas mãos. Coloque uma porção de massa na sua máquina de waffle e deixe fechada até cozinhar bem (pelo menos uns 3 minutos sem abrir). Não coloque muita massa porque o pão sem queijo cresce e estufa, vá de pouco em pouco. Quem preferir, pode fazer bolinhas, congelar e ir comendo aos poucos. Antes de colocar na máquina de waffle é só descongelar uns segundos no micro.

Fonte: SOS Intolerante

Doença Celíaca e Acompanhamento Médico

Muito sobre a doença celíaca (DC) se concentra no seu DIAGNÓSTICO, o que é muito justo, visto que somente 15% dos pacientes celíacos estão diagnosticados, e é preciso que se encontre uma causa para os sintomas que tantos prejuízos trazem a estas pessoas. Mas é preciso também estar atento aos celíacos já diagnosticados.

TODA DOENÇA CRÔNICA REQUER ACOMPANHAMENTO CLÍNICO!

Atualmente, o único tratamento eficaz para a DC é evitar completamente o GLÚTEN na dieta. A dieta sem glúten leva à melhora significativa dos sintomas, normalização dos anticorpos produzidos pela doença e melhora da qualidade de vida.

A dieta isenta de glúten e sem contaminação é de difícil seguimento, com custo mais alto e socialmente restritiva, o que pode trazer baixa satisfação aos celíacos com o tratamento necessário. Isto faz com que alguns pacientes se arrisquem em alguns momentos, como em reuniões de família e amigos, em restaurantes não especializados em alimentos sem glúten ou em viagens. Este gerenciamento inadequado da dieta, seja intencional ou não, traz riscos e deve ser acompanhado.

A relação entre a quantidade de glúten ingerida e o desenvolvimento de sintomas e alterações intestinais não estão claramente definidos, e a quantidade exata de glúten que as pessoas com DC podem tolerar diariamente sem sofrer efeitos deletérios também não foi totalmente estabelecido. Em outros termos, é necessário entender o quão RIGOROSA a dieta sem glúten precisa estar!

Como a DC é uma condição inflamatória que afeta vários sistemas e órgãos, o respeito à dieta e acompanhamento médico regular reduzem os riscos de complicações nutricionais, doenças autoimunes associadas e de tumores malignos, condições estas que podem implicar no AUMENTO DE MORTALIDADE em celíacos.

Um estudo italiano mostrou mortalidade notavelmente mais alta (5 vezes maior que o esperado) em celíacos que não aderiram ou aderiram apenas parcialmente à dieta. E outros estudos também mostram outras complicações a longo prazo, como danos ósseos, alterações neurológicas, doenças autoimunes e tumores, por exemplo.

Erros na tentativa de manter uma dieta sem glúten também trazem riscos, como carências nutricionais e alterações metabólicas (obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, aumento de colesterol).

Por isso é importante que pacientes celíacos, tanto crianças/adolescentes como adultos, estejam em acompanhamento clínico, com intervalos definidos de acordo com o tempo de diagnóstico, sintomas e evolução clínica. Médicos, nutricionistas e psicólogos fazem parte da equipe de acompanhamento. E reforço, mesmo celíacos experientes precisam ser avaliados!

Como forma de exemplificar um dos protocolos de acompanhamento, compartilho com vocês o sugerido pela European Society for the Study of Coeliac Disease (2019).

No diagnóstico (médico e nutricionista)	Exame físico incluindo IMC Educação sobre DC Aconselhamento dietético por um nutricionista qualificado Recomendar triagem familiar (DQ2 / D8 e sorologia celíaca) Recomendar adesão à sociedade nacional celíaca ou grupo de apoio Sorologia celíaca (se não obtida anteriormente) Testes de rotina (hemograma completo, estado de ferro , folato, vitamina B12, testes de função tireoidiana, enzimas hepáticas, cálcio, fosfato, vitamina D) / densitometria óssea no diagnóstico, mas não após 30-35 anos de idade
Na 2ª visita, 3-4 meses (médico e nutricionista)	Avalie os sintomas e as habilidades de enfrentamento Revisão dietética Sorologia celíaca (IgA-TG2)
Aos 6 meses (médico) (por telefone)	Avalie os sintomas Revisão dietética Sorologia celíaca Repita os testes de rotina (se anteriormente anormal)

Aos 12 meses (médico e nutricionista)	Avalie os sintomas Exame físico (por indicação) Revisão dietética Sorologia celíaca Repita os testes de rotina Biópsia do intestino delgado (<i>não recomendado de rotina, ver texto</i>)
Aos 24 meses (médico)	Avalie os sintomas Considere uma revisão dietética Sorologia para celíaca Testes de função da tireoide Outros testes conforme indicação clínica
Aos 36 meses (médico); depois disso, a cada 1-2 anos	Densitometria óssea (<i>se anteriormente anormal</i>) Avalie os sintomas Considere uma revisão dietética Sorologia para celíaca Testes de função tireoidiana Outros testes conforme indicação clínica

Lista de exames organizada pelos membros do Grupo Viva sem Glúten (Facebook), com base em sua própria experiência de acompanhamento com seus médicos e nutricionistas.

Exames periódicos para acompanhamento em DOENÇA CELÍACA:

- Dosagem do anticorpo Antitransglutaminase IgA - anual (serve para verificar se a dieta está sendo bem feita ou se há anticorpos contra o glúten).
Se você não fez a dosagem de imunoglobulina A - IgA (dosagem de IgA) - saiba que é necessário fazer. Esse exame é feito apenas uma vez para saber se a deficiência de IgA está presente. Se o resultado constatar essa deficiência será preciso sempre fazer a dosagem de antitransglutaminase IgG.
- Endoscopia digestiva alta com biópsia de duodeno: 1 vez por ano, até que haja normalização da mucosa intestinal (após o início da dieta sem glúten) e depois quando necessário.
- Colonoscopia - a cada 5 anos (caso haja casos de câncer de intestino na família, esse exame deverá ser feito a cada 2 ou 3 anos ou de acordo com a orientação do seu gastroenterologista).
- Densitometria óssea de corpo inteiro para adultos: deve ser feita na época do diagnóstico de Doença Celíaca e repetida 1 vez por ano, por 2 anos se houver osteopenia/osteoporose. Se estiver normal, seguir fazendo a cada 2 anos. Se alterado, repetir a cada 6 meses ou 1 ano, a depender da gravidade.
** Deverá ser feito também em crianças.*

Exames Semestrais:

- Hemograma completo, Glicose em jejum, Insulina de Jejum (fazer o cálculo de HOMA-IR e HOMA-Beta), Hemoglobina Glicada, Ferro sérico, Ferritina, Transferrina, Vitamina D (níveis ótimos nas doenças autoimunes ficam acima de 60), Vitamina A, Zinco sérico, Vitamina K, Enzimas do Fígado: TGO, TGP, Fosfatase alcalina e Gama GT, Vitamina B12, Homocisteína, Ácido fólico, Cálcio sérico, Magnésio, Cortisol, TSH, T3 e T4 Livre, PTH (paratormônio), Proteína C Reativa Ultrassensível (PCR-US), Lipidograma, Enzimas do Fígado: TGO, TGP, Fosfatase alcalina e Gama GT, Ureia, Creatinina, Ácido úrico.

Exames de investigação quando o paciente celíaco continua apresentando sintomas após adoção da dieta sem glúten:

1) Se houver deficiência de B12 persistente ou anemia, é necessário investigar gastrite atrófica autoimune e anemia perniciosa:

Anticorpo antifator intrínseco e Anticorpo anticélula parietal.

2) Se houver presença de hipotireoidismo ou suspeita:

Anticorpo antiperoxidase (anti-TPO) e Anticorpo antitireoglobulina (anti-TG).

Dr. Fernando Valério – Médico
DOENÇA CELÍACA E ACOMPANHAMENTO MÉDICO!
Postado por Raquel Benati
Marcadores: acompanhamento, exames

FIQUE LIGADO!



Nova rotulagem Anvisa

www.gov.br/anvisa/pt-br

“Da Série: Meu Diagnóstico”

Assista no YouTube
da ACELBRA-MG

youtube.com/channel/UCBpxx_SCU8U-ciOsbKGJ18PQ

Comunicado



Associados e empresas parceiras da Acelbra-MG, mantenham seus contatos atualizados.



AVISO

Presença de Glúten

Algumas marcas de sal, fubá, flocos de milho, creme de milho, batata palha, mostarda, fermento em pó químico, gengibre, gergelim e algumas aves de natal, não são apropriadas para celíacos, porque podem ter traços de trigo, cevada, centeio nos ambientes de produção. Leia sempre todo o rótulo antes de consumir ou comprar qualquer produto embalado e, na dúvida, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Consumidor - (SAC).

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 de aveia sem glúten.

ENCARTE ESPECIAL

Frutas, legumes e verduras para uma alimentação saudável

A alimentação para ser saudável precisa ser saborosa, colorida e variada. Inclui-se o consumo de arroz, feijão, carnes, frutas, verduras, legumes. Além disso, é fundamental uma boa hidratação e a prática de esportes. Pensando nisso, listamos algumas frutas, legumes e verduras que estão na safra que poderão contribuir para que você tenha uma alimentação mais saudável.

Agora, após essas dicas, tente encontrar as palavras abaixo destacadas em letras maiúsculas, que combinam com uma boa alimentação.

As palavras podem estar na horizontal, vertical ou diagonal, em ambos os sentidos.

São 22 palavras escondidas. Já encontramos a primeira, agora é com você!

ABACATE; CARAMBOLA; CUPUAÇU; LARANJA lima; MARACUJÁ doce; MEXERICA ou TANGERINA; morango; ABÓBORA japonesa; AGRIÃO; ALHO; BATATA doce; cará; CEBOLA; COCO; COUVE; couve-flor; ERVILHA-comum; ervilha-torta; HORTELÃ; INHAME; LOURO; mandioca ou AIPIM; MANDIOQUINHA ou batata-baroa; NABO; RABANETE.

Mais de 10 palavras = Incrível!

Mais de 15 palavras = Fabuloso!

Mais de 20 palavras = Extraordinário!

S I N H A M E D T O O Y L A H E D O E H M O
 N N I I P I R G E E L A T E O I I L K G I A
 M M E U E I R H O P O A C I R E X E M S A A
 W E N T A S B H T E T H P R U V E U M N H D
 B K S E A I O N A A T A T O O A I T E S N D
 G O I G J G T T B A S H E T L I U L U E I C
 A H F F N E R C A R A M B O L A E E H H U G
 U R I O A O E I C M I P I A E N A B O A Q S
 C M A T R O E T A N G E R I N A L E T R O H
 N L K I A O C J T O O T T G D C O U V E I N
 I L R S L U U O E H S R K E T O B E I I D W
 F B W E P C A T C T E S R N N E E U T O N D
 I U C U A G A L M R E S G E A A C T A I A D
 O L A R Y R E N G I L R K O N T B L E I M I
 D Ç A E O I T U N A U G G I A O H A R E I T
 U M N A I N I I H M E H C A B O B O R A S F

ENCARTE ESPECIAL

RESPOSTA

S I N H A M E D T O O Y L A H E D O E H M O
 N N I I P I R G E E L A T E O I I L K G I A
 M M E U E I R H O P O A C I R E X E M S A A
 W E N T A S B H T E T H P R U V E U M N H D
 B K S E A I O N A A T A T O O A I T E S N D
 G O I G J G T T B A S H E T L I U L U E I C
 A H F F N E R C A R A M B O L A E E H H U G
 U R I O A O E I C M I P I A E N A B O A Q S
 C M A T R O E T A N G E R I N A L E T R O H
 N L K I A O C J T O O T T G D C O U V E I N
 I L R S L U U O E H S R K E T O B E I I D W
 F B W E P C A T C T E S R N N E E U T O N D
 I U C U A G A L M R E S G E A A C T A I A D
 O L A R Y R E N G I L R K O N T B L E I M I
 D Ç A E O I T U N A U G G I A O H A R E I T
 U M N A I N I I H M E H C A B O B O R A S F

Maio Mês da Conscientização sobre a Doença Celíaca “DIAGNOSTICAR É PRECISO”

Durante as atividades realizadas em maio, a Acelbra-MG contou com o apoio de várias empresas parceiras e convidados para os seguintes eventos: I Encontro on-line “Doença Celíaca: Diagnosticar é preciso”, a exibição de um Documentário “Não contém Glúten”, palestras em faculdades e Centros de Saúde, oficinas culinárias, produção de flyers, banners e cartazes com o título: “Diagnosticar é Preciso”, publicações em jornais, TV, redes sociais de textos, entrevistas, artigos e reportagens sobre as Desordens Relacionadas ao Glúten/doença celíaca, e a iluminação na cor verde da fachada das Faculdades Kennedy/Promove. Confiaram em nosso site e redes sociais as fotos e também os depoimentos “Da Série: Meu diagnóstico”. Agradecemos a todos pela colaboração nesses eventos.

Contribua

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

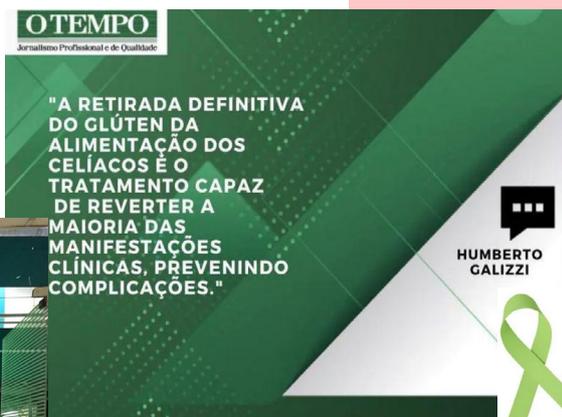
www.acebramg.com.br



Agência: 3609-9

C/C nº: 9423-4

Chave Pix: 02267017000135



MAIO VERDE
CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DOENÇA
CELÍACA: "DIAGNOSTICAR É PRECISO."

Se não diagnosticada e tratada, a doença celíaca pode levar a outras complicações.



FALE CONOSCO

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

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