

AMANDA BRILHANTE DE CARVALHO

@celiacademauhumor

Aprendendo a lidar com a

DOENÇA CELÍACA

Um guia para celíacos “recém-nascidos” - e totalmente perdidos



Apoio:



**ORGANIZAÇÃO,
AUTORIA E DIAGRAMAÇÃO:**

Amanda Brilhante de Carvalho -
membro Acelbra-MG



COLABORAÇÃO:

Lívia Maciel Peres - nutricionista
e membro Acelbra-MG

Ângela Pereira de Abreu Diniz -
presidente Acelbra-MG

Associação dos Celíacos do
Brasil - Seção Minas Gerais
(Acelbra-MG)

Uberlândia-MG, Março de 2024.



***PRODUÇÃO INDEPENDENTE,
SEM FINS LUCRATIVOS.**



@celiacademauhumor



SUMÁRIO

❑ APRESENTAÇÃO	5
❑ BOAS E MÁS NOTÍCIAS	7
❑ POR ONDE COMEÇAR?	9
❑ CONTAMINAÇÃO CRUZADA	10
❑ COMO FICA MINHA COZINHA?	12
❑ DICAS PRÁTICAS PARA A COZINHA	14
❑ UM POUCO MAIS SOBRE CONTAMINAÇÃO CRUZADA	17
❑ RÓTULOS: LEITURA OBRIGATÓRIA	18



SUMÁRIO

❑	TRIPLA LAVAGEM	22
❑	CELÍACOS NA ESCOLA	23
❑	COMO SUBSTITUIR A FARINHA DE TRIGO?	24
❑	COMER FORA DE CASA: É POSSÍVEL?	28
❑	ACOMPANHANDO A DOENÇA CELÍACA	34
❑	HAJA PSICOLÓGICO...	38
❑	GRUPOS DE APOIO E OUTRAS INFORMAÇÕES	40
❑	PARA ENCERRAR...	42
❑	REFERÊNCIAS	43

APRESENTAÇÃO



Eu sou Amanda, conhecida nas redes sociais como Celíaca de Mau Humor. Esse nome vem por um simples motivo: **gosto de mostrar a vida celíaca tal como é, sem mentiras ou floreios - e nem sempre a verdade nos deixa de bom humor...**

Sou professora do Ensino Fundamental e, na Associação de Celíacos do Brasil - Minas Gerais (Acelbra-MG), sou “braço de trabalho”, voluntária em prol dos celíacos de nosso Estado.



Meu foco é a conscientização de crianças e adolescentes sobre a Doença Celíaca, por meio do projeto “*Celíaca: conhecer é preciso (2023)*”, mas estou sempre aberta a auxiliar recém-diagnosticados de qualquer idade.

Neste material, quero ajudar você, celíaco “*recém-nascido*”, a lidar com a doença da forma mais realista possível, e fazer com que você se sinta acolhido também! Vamos nessa!



[@celiacademauhumor](https://www.instagram.com/celiacademauhumor)

BOAS E MÁS NOTÍCIAS...

Receber o diagnóstico de uma doença autoimune como a Celíaca tem dois lados de uma mesma moeda.

Vamos logo às más notícias: sua vida vai mudar muito, principalmente no âmbito social. Você precisará se reinventar, e o ato de se alimentar não será mais “automático”, pois tudo deverá ser muito bem verificado para que você não passe mal.

Atualmente, ainda não temos medicamentos aprovados para controlar a doença, portanto, **o único tratamento aprovado mundialmente é a Dieta Isenta de Glúten (DIG).**

Além disso, no Brasil e vários outros países, a *Doença Celíaca (DC)* ainda é invisibilizada e até mesmo banalizada, o que significa que você encontrará muita desinformação e poucas opções fora de casa para se alimentar e/ou socializar. Mas, acredite: dá para driblar essas dificuldades aos pouquinhos!



POR OUTRO LADO...

A boa notícia é que, à medida que você seguir o tratamento, **conhecerá seu organismo na sua melhor forma**: os sintomas físicos diminuirão drasticamente, sua memória e concentração melhorarão significativamente e sua saúde física estará como nunca!

Além disso, você conhecerá o **universo da culinária sem glúten**, que, em minha opinião, é muito mais gostosa, divertida e mágica.

Tem coisa melhor do que **saúde e comida boa bem juntinhas?** ❤️



POR ONDE COMEÇAR?



Primeiro, entenda que não dá para fazer o tratamento completamente sozinho. Portanto, se você mora com outras pessoas, *você e todas elas* precisarão se adaptar em casa para que você fique seguro(a).

O ideal é não entrar glúten na casa de um celíaco, mas sabemos que, financeiramente, nem sempre isso é possível. Logo, conversar com as pessoas que moram com você e fazer as contas é essencial para tomarem a melhor decisão, pois os produtos sem glúten são bem mais caros.

Se a única opção for manter a cozinha compartilhada, todos precisam entender sobre **contaminação cruzada** e o quão grave ela é para o celíaco. Assim, todos os moradores da casa devem tomar alguns cuidados.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA - a parte que a gente mais odeia



Imagem - por Canva



Imagem - por
LabNetwork

Tratar a Doença Celíaca seria bem mais fácil se não existisse um pesadelo chamado contaminação cruzada...

Basicamente, esse termo indica a **passagem de traços de glúten para outros alimentos e/ou superfícies que não contêm essa proteína.**

Essa contaminação pode acontecer no plantio, na produção (fábricas), no preparo de receitas e no manuseio de utensílios e alimentos na cozinha.



LEMBRANDO:

**GLÚTEN É UMA
PROTEÍNA PRESENTE
NO TRIGO, AVEIA
CEVADA, CENTEIO E
DERIVADOS.**

Considerando que **farinha de trigo, pães e macarrão são ingredientes utilizados praticamente em todas as casas e estabelecimentos comerciais**, fica evidente que lidar com a contaminação cruzada não é nada fácil, pois o glúten está presente em quase todo lugar e na maioria dos alimentos ali preparados.

Vivemos em uma sociedade que não está preparada para lidar com restrições. Por isso, a maioria dos brasileiros nem sabe direito o que é glúten, quem dirá “contaminação cruzada”.

Mas, apesar de tudo, se seguirmos direitinho as orientações a seguir, podemos escapar da contaminação na maioria das vezes. E o primeiro lugar que precisamos analisar a presença de glúten é na nossa cozinha.

COMO FICA A MINHA COZINHA?

Você e sua família precisam entender com todas as letras: **sua cozinha deve ser o seu local seguro.**

Isso significa que você e todos que moram na sua casa devem desenvolver estratégias para evitar ao máximo a contaminação por glúten, gostando ou não!

Se, realmente, a sua única opção é manter uma cozinha compartilhada em casa, veja nas próximas páginas algumas dicas para evitar a contaminação:

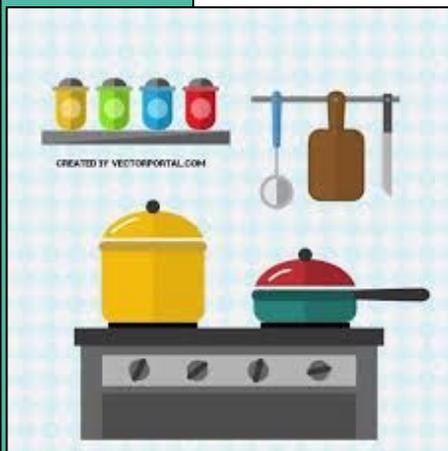


Imagem - por VectorPortal

COZINHA COMPARTILHADA



De acordo com o **Guia Orientador para Celíacos, da Fenacelbra (2010, p.17)**:

- “Você ou a pessoa responsável pela alimentação da família deve preparar os alimentos que contêm glúten em locais e horários diferentes do preparo de alimentos isentos de glúten.
- Lembre-se que, sem a limpeza adequada dos utensílios utilizados para o manuseio e preparação de produtos com glúten, pode-se gerar a contaminação de alimentos sem glúten.
- Recomenda-se que alimentos consumidos com pães como geleias, margarinas, maionese, entre outros e alguns equipamentos de difícil limpeza sejam de uso exclusivo do celíaco.”

DICAS PRÁTICAS PARA A COZINHA:



“Os cuidados no preparo dos alimentos são necessários para a manutenção da dieta, deste modo, observe:

- O local, a bancada de trabalho, os equipamentos e utensílios a serem utilizados tais como: batedeira, liquidificador, bacias, panelas, talheres, assadeiras, formas, etc. devem estar totalmente limpos e isentos de quaisquer resíduos que contenham glúten.
- O utensílio que NÃO garante uma limpeza total e eficiente recomenda-se **não utilizá-lo.”**
- **Portanto, tenha seus próprios talheres e utensílios.**

DICAS PRÁTICAS PARA A COZINHA:

Imagem - por
GettyImages



- “O óleo utilizado para o cozimento ou fritura dos alimentos isentos de glúten deve ser novo e exclusivo para esse preparo.
- Não reutilize óleos onde foram fritos empanados com farinha de trigo ou farinha de rosca, feitas de pães com glúten torrados;”

DICAS PRÁTICAS PARA A COZINHA:



- “As assadeiras ou formas não podem ser polvilhadas com farinhas proibidas - trigo, aveia com glúten, cevada e centeio;
- Não utilize grelhas ou chapas normalmente usadas para carnes temperadas com farinha de trigo, cerveja ou creme de cebola (Ex.: peixes e aves);
- Tenha uma torradeira ou sanduicheira; grelha ou chapa para uso exclusivo de alimentos sem glúten.”

Veja mais dicas e detalhes no
[GUIA ORIENTADOR PARA CELÍACOS DA FENACELBRA](#)

UM POUCO MAIS SOBRE CONTAMINAÇÃO CRUZADA



Comprar e consumir ingredientes e alimentos seguros para celíacos pode ser uma tarefa bem difícil, dependendo da cidade onde você mora. Mas, aqui vão algumas dicas gerais:

- Esqueça as lojinhas de produtos a granel, pois são o “puro suco” da contaminação cruzada;
- Sempre, SEMPRE leia os rótulos de QUALQUER produto que você comprar no mercado, até mesmo os líquidos, que parecem inofensivos. Tem glúten onde a gente menos espera!

Neste e-book, você encontra instruções importantes para se manter bem longe da contaminação cruzada:

→ [MANUAL DOS CELÍACOS - Contaminação Cruzada por Glúten na Cozinha \(Rio Sem Glúten\)](#)

RÓTULOS: LEITURA OBRIGATÓRIA!



Imagem - por
E De Repente 50

Se você era um(a) aluno(a) que morria de preguiça de ler, saiba que seu professor não te encheu a paciência à toa! 😂

Celíacos PRECISAM, por uma questão de sobrevivência, ler os rótulos de **TODOS** os produtos que quiserem comprar.

Afinal, como vamos ter certeza de que um alimento é realmente sem glúten se não analisarmos as informações presentes no rótulo?

DICAS:

Baixe o app [DESROTULANDO](#) para te ajudar a desvendar os mistérios dos rótulos.

E, na falta da internet, tenha uma lupa para te auxiliar com as letras miúdas das embalagens.



E você pode até pensar que esta é uma tarefa fácil...

Seria, se todas as indústrias seguissem corretamente as leis ,em especial a [Lei do Glúten](#) (10674/2003). Observe as imagens abaixo:

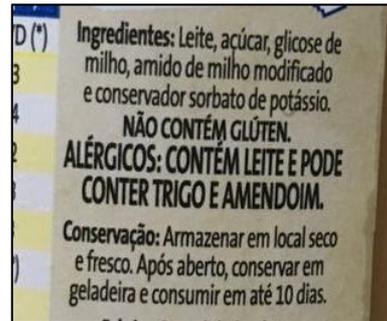


Imagem - por Rotulos Online

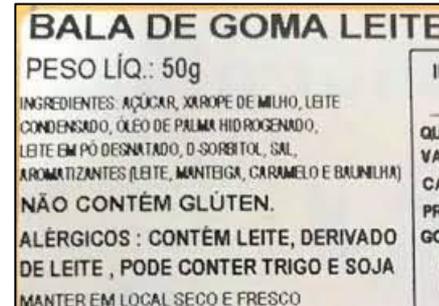


Imagem - por Food Safety Brasil



Imagem - por NaoContemGluten.Org

Encontrou os erros? Espero que sim!



Infelizmente, não é raro encontrarmos rótulos com informações contraditórias, ou que induzam celíacos e alérgicos ao erro. É quase como dizer: “não tem glúten, mas tem” (???????)

Se você encontrar rótulos como esses que vimos anteriormente, **NÃO COMPRE.**

Você (ou seus responsáveis, se menor de idade) deve entrar em contato com o SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor) da fábrica que fez o produto e relatar o ocorrido.

Se isso não resolver, tire uma foto e denuncie à Vigilância Sanitária ou ao Procon da sua cidade!

MAS EU PRECISO MESMO ME PREOCUPAR COM TUDO ISSO?

Infelizmente, SIM!

O motivo é simples: não estamos falando de vírus ou outros micro-organismos que “morrem” ao entrar em contato com álcool ou sabão. O glúten não é um ser vivo, então não há como “matá-lo” ou retirá-lo facilmente de uma superfície.

No entanto, existem alguns métodos seguros para fazer descontaminação, e funcionam em boa parte das superfícies.

Tá me achando
com cara de
CORONAVÍRUS
????



Imagem por Canva

TRIPLA LAVAGEM

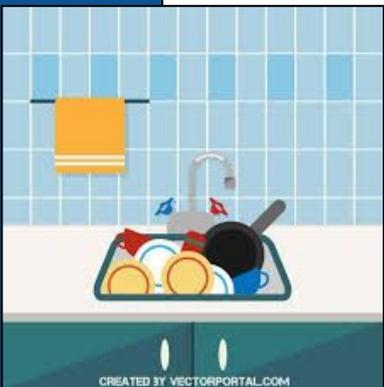


Imagem - por
VectorPortal

Existem diferentes maneiras de fazer a tripla lavagem. A mais básica consiste em pegar 3 esponjas novas com sabão e **lavar a bancada, a pia**, bem como todos os utensílios que **podem ser reaproveitados** (de vidro, inox, alumínio e teflon - todos sem arranhões ou defeitos que possam acumular resíduos). **Aqui vai o passo a passo:**

- Você deve lavar tudo com a 1ª esponja e logo descartá-la;
- Depois, faça uma solução de 100ml de vinagre e 3g de sal, e utilize-a para fazer outra lavagem com a segunda esponja.
- Por fim, finalize a limpeza com álcool 70° em toalhas de papel.

Neste site, você verá outras formas de realizar a descontaminação dos utensílios reaproveitáveis:
<https://www.naocontemgluten.org/tripla-lavagem-como-limpar-o-gluten/>

CELÍACOS NA ESCOLA



Imagem - por
FreePik.com

- Fique atento à composição de alguns materiais escolares ou de festa, como as **massinhas de modelar, giz, cola e os balões**, pois alguns destes têm glúten. Sempre leia com atenção as embalagens.

AOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS:

Não tenham receio de ensinar à criança ou ao adolescente a importância de manter um ambiente seguro, livre de glúten.

Como professora, digo por experiência própria que as crianças são muito mais compreensivas do que os adultos neste aspecto.



COMO SUBSTITUIR A FARINHA DE TRIGO NAS RECEITAS?

Adoraria ter uma resposta pronta com um único ingrediente, mas (in)felizmente não existe! E talvez esta seja a magia da culinária sem glúten: precisamos fazer uma mistura de farinhas, gomas e féculas para que o resultado fique adequado e da forma que queremos.

Na internet, temos várias receitas de mix de farinhas sem glúten, mas, de modo geral, elas seguem a seguinte lógica:

Farinha-base + Amido sem glúten

Dependendo da receita, também podemos complementar com farinhas de oleaginosas e fibras.

CERTO, EU TRADUZO...



Imagem - por Public Domain Pictures

- **Farinhas-base:** farinha de arroz, fubá, trigo sarraceno, amaranto etc;
- **Amidos sem glúten:** amido de milho, fécula de batata, fécula de mandioca e polvilho;
- **Farinhas de oleaginosas:** castanhas, amêndoas e amendoim;
- **Fibras:** farinhas de chia, linhaça, coco, aveia sem glúten (certificada) etc.

MIX CASEIRINHOS PARA VOCÊ

As misturinhas de farinhas sem glúten a seguir foram retiradas do *blog da Marília Oliveira*. São bem conhecidas e feitas com ingredientes de baixo custo. Dá para utilizá-las em bolos, pães e tortas salgadas (mas você pode usar sua imaginação à vontade).

- Mix 1 (basicão): 1 medida de farinha de arroz + 1 medida de amido de milho + goma xantana, em média 1 colher (café) para cada 300/500g da mistura.
- Mix 2 (pães): 150g de farinha de arroz + 150g de polvilho doce + $\frac{1}{2}$ colher (chá) goma xantana.



Imagem - por
PublicDomainVectors.org

E AGORA, COMO FAZER RECEITAS SEM GLÚTEN?



Deixo aqui alguns livros digitais com várias receitas sem glúten bem legais. Servem como um pontapé inicial, mas é interessante que você “brinque” na cozinha sempre que possível, para deixar as receitas do jeitinho que você gosta!

- [A ARTE DE COZINHAR SEM GLÚTEN \(Melissa Luciana de Araújo, Acelbra-MG e Faculdades Kennedy\)](#)
- [RECEITAS PARA BEM VIVER SEM GLÚTEN \(Página “Bem viver sem glúten” e Acelbra-MG\)](#)
- [SABORES DA COZINHA SEM GLÚTEN \(Josy Gomez\)](#)
- [VIVA SEM GLÚTEN - RECEITAS FÁCEIS \(Acelbra-RJ\)](#)

Você encontra esses e outros materiais úteis na página da Acelbra-MG: <https://acelbramg.com.br/>

COMER FORA DE CASA: é possível?



Imagem - por PxHere

Adoraria te dar uma resposta positiva, mas se você não mora nas grandes capitais, a resposta, na maioria das vezes, é NÃO.

Isso porque, como já vimos, a contaminação cruzada é um problema presente em praticamente todas as casas e estabelecimentos comerciais, já que as pessoas usam trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados para quase tudo.

Sabendo disso, é inquestionável que não dá para se alimentar de forma segura em locais que não sabem como preparar uma comida realmente livre de glúten - e são raros os estabelecimentos que sabem fazer.

COMER FORA DE CASA: é possível?

Essa é uma das partes mais dolorosas que o tratamento da DC causa, principalmente se você tinha o costume de comer ou beber fora com frequência - nem que seja o cafezinho da escola ou do trabalho. Afinal, qualquer resquício de glúten ingerido faz com que nosso organismo reaja de forma anormal, ocasionando a inflamação do intestino delgado.

Portanto, você só deve comer ou beber algo de fora de casa se tiver plena certeza da procedência do alimento e da forma como ele foi preparado.



Imagem - por Lanlink.com

ENTÃO, O QUE FAZER?

É preciso dar um novo sentido ao ato de comer e beber quando se tem restrições alimentares severas.

Para qualquer lugar, você deve levar sua alimentação e não correr o risco de passar fome e, assim, “se entregar” ao glúten por aí!

Dependendo da situação, você também pode ir bem alimentado de casa para algum evento, ou levar algo semelhante àquilo que será servido no local. O mais importante é que **você** se sinta à vontade!



Imagem - por
DepositPhotos

HÁ ESTABELECIMENTOS SEGUROS PARA CELÍACOS?

Em algumas cidades do Brasil, existem estabelecimentos seguros para celíacos, mas são bem poucos. Para saber se um local é seguro para você se alimentar, você deve verificar algumas informações essenciais:

- Todos os ingredientes utilizados são sem glúten e livres de contaminação cruzada?
- O responsável pelo local sempre verifica a ausência de glúten desses ingredientes?
- O responsável pelo local instruiu os funcionários a não entrarem com glúten de forma alguma nesse lugar?

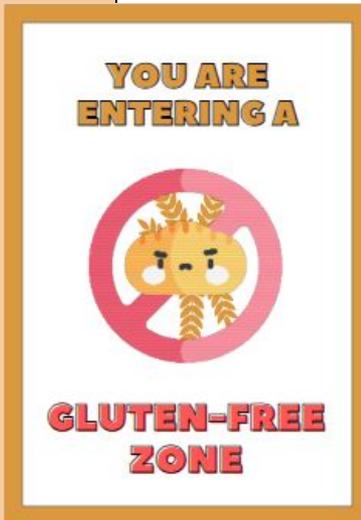


Imagem - por
Canva

HÁ ESTABELECIMENTOS SEGUROS PARA CELÍACOS?

Você também pode entrar em contato com a ACELBRA do seu estado para receber sugestões de locais seguros!

Faça as perguntas que você julgar necessárias!

Lembre-se que, para você comer ou beber algo nesse estabelecimento, é necessário que os responsáveis tenham **rigor maior ou igual ao que você tem com a sua própria cozinha.**

Portanto, se o responsável pelo local não te passar certezas e segurança, não consuma alimentos de lá! Sua saúde é muito preciosa, então sempre avalie os riscos com cautela.

E POSSO COMER NA CASA DE OUTRAS PESSOAS?

Se o anfitrião estiver disposto a realizar os procedimentos de descontaminação, é possível, sim! É uma oportunidade incrível de provar outros temperos, coisa que se torna bem mais rara depois do diagnóstico.

Leia a postagem a seguir, da Dra. Danielle Kiatkoski, com todas as instruções:

https://www.instagram.com/p/Cukg9F_P1jp/?img_index=1



Imagem - por
DevianArt

ACOMPANHANDO A DOENÇA CELÍACA



Imagem - por Need Pix

Para a pessoa com doença celíaca, é essencial o acompanhamento médico, principalmente com **gastroenterologista** e **nutricionista**.

O **gastroenterologista** solicitará alguns exames dentro do primeiro ano de diagnóstico, entre eles:

- Anticorpos relacionados ao glúten (antitransglutaminase, antigliadina, antiendomísio, IgA etc.)
- Vitaminas, minerais e demais nutrientes;
- Endoscopia com biópsia do intestino delgado;
- Em alguns casos, densitometria óssea e exames da tireoide, pois a DC não tratada pode causar complicações nessas áreas.

ACOMPANHANDO A DOENÇA CELÍACA

À medida que seus exames vão se normalizando, o intervalo de tempo entre uma consulta e outra passa a ser bem maior. O médico avaliará sua adesão ao tratamento (dieta livre de glúten e de contaminação cruzada), as vilosidades do seu intestino e, claro, a melhora ou piora dos sintomas.

Se houver melhora significativa, as consultas passam a ser anuais. Caso contrário, o médico fará as reavaliações necessárias em períodos mais curtos, verificando se você tem outras doenças relacionadas também.



Imagem - por Saúde Celíaca (Facebook)

ACOMPANHANDO A DOENÇA CELÍACA

Já o **nutricionista** será o principal responsável por acompanhar seu estado nutricional, pois uma das principais consequências da doença celíaca é justamente a perda significativa de nutrientes.

Com base em seus exames, o profissional te mostrará o caminho que deve seguir na sua alimentação.

LEMBRE-SE: perda de peso e de nutrientes sem explicação aparente é sempre um sinal de alerta, seja para a Doença Celíaca, seja para outros problemas de saúde. Portanto, **nunca ignore esses sintomas!**

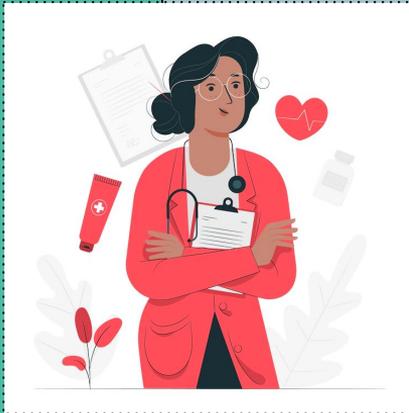


Imagem - por Free Pics

Antes de continuarmos, fica a dica:



Você sabia que o **Ministério da Saúde** tem um protocolo que direciona a forma como os médicos devem diagnosticar uma pessoa com doença celíaca? E esse protocolo precisa ser rigorosamente seguido, tanto na rede pública, quanto na rede particular.

É importante conhecermos esse documento para garantir que nós, celíacos, possamos receber diagnóstico correto e orientações adequadas.

Para acessar o Protocolo, clique no link:

https://conselho.saude.gov.br/Web_comissoes/cian/protocolo_celiaco.html

HAJA PSICOLÓGICO...



Imagem - por damx, em Flickr

Eu sei. É mudança demais na vida da gente. Enquanto a maioria das pessoas faz poucos esforços para manter um corpo relativamente saudável, nós, celíacos, temos que fazer vários sacrifícios para conseguir a mesma coisa. Não parece justo, é revoltante, mas não temos escolha...

São tantas mudanças, tantos detalhes que precisamos nos atentar no cotidiano, que é comum surgirem problemas de ordem psicológica, como ansiedade ou até depressão. Por isso, se tiver condições, **busque terapia para te ajudar a reorganizar os pensamentos.**

Várias cidades possuem projetos com atendimentos presenciais e on-line a **preços mais acessíveis**, então vale a pena procurá-los na associações de celíacos e na internet.

“Abstinência”
de glúten é
comum, mas
VAI PASSAR!



Mas posso te dizer, como a “Celíaca de Mau Humor” que sou, que **esse mau humor e essa tristeza não são constantes**. Na verdade, à medida que aderimos ao tratamento e vamos nos sentindo fisicamente melhores, essas “crises” também vão tirando folgas demoradas da nossa mente...

Por isso, meu conselho é: **sempre acolha seus sentimentos e seu processo**. Descobrir que tem uma doença sem cura e que mudará sua vida nunca é fácil, mas **não é uma missão impossível**. É possível viver bem e ter muitos momentos incríveis apesar do diagnóstico!

GRUPOS DE APOIO E OUTRAS INFORMAÇÕES



Imagem - por Canva

Por sermos celíacos, é muito importante termos pessoas em quem confiar e podermos falar abertamente o que sentimos.

Por isso, considere buscar apoio, seja presencial ou virtualmente. Há vários grupos e páginas nas redes sociais que buscam informar e “acolher” pessoas celíacas.

Mas **onde** encontrar essas informações?

O primeiro lugar que você deve procurar é a ACELBRA do seu estado. Nas Associações de Celíacos, costumamos ter informações com relação a:

- cadastro dos celíacos;
- distribuição de material informativo pela internet;
- marcas seguras de alimentos;
- profissionais da saúde com experiência em DC;
- locais seguros para alimentação (se houver);
- grupos de apoio para celíacos nas redes sociais.

No [site da Fenacelbra](#), você encontra os contatos das diversas ACELBRAs que temos em nosso país.



PARA ENCERRAR

Você está iniciando um tratamento que implicará em uma nova vida a partir de agora. É normal sentir medo e ter inseguranças, por isso fiz questão de elaborar este material para que você tenha um pouco das suas dúvidas respondidas.

Saiba que você terá momentos mais otimistas; outros, nem tanto. De qualquer forma, respeite seu tempo de aceitação e tudo aquilo que você sentir (mas sem comer glúten!).

Enfim, acima de tudo, lembre-se de duas coisas:

1. **Você não está sozinho(a);**
2. **Tratar da doença celíaca é a melhor decisão da sua vida, a médio e longo prazo.**

Boa sorte e muita força nessa nova jornada. ❤️

*Um grande abraço,
Amanda B. Carvalho*



REFERÊNCIAS

DIETA SEM GLÚTEN (2021). Acompanhamento da Doença Celíaca após o diagnóstico.

Disponível em:

<[FENACELBRA\(2010\). Guia Orientador para Celíacos. Disponível em:](https://www.dietasemgluten.com.br/2021/10/acompanhamento-da-doenca-celiaca-apos-o.html#:~:text=Caso%20o%20paciente%20responda%20bem,da%20tireoide%20e%20albu mina%20s%C3%A9rica.>></p></div><div data-bbox=)

<[https://www.acebramg.com.br/images/books/Guia Orientador para Celíacos 2010.pdf](https://www.acebramg.com.br/images/books/Guia_Orientador_para_Celíacos_2010.pdf)>

KIATKOSKI, D. (2023). Descubra como cozinhar com segurança para um celíaco. Disponível

em: <https://www.instagram.com/p/Cukg9F_P1jp/?img_index=1>

OLIVEIRA, M. Mix de Farinhas Sem Glúten. Disponível em:

<<https://mariliaoliveira.com.br/blog/dicas/mix-de-farinhas-sem-gluten/>>



Imagem - por Even3 Blog