

# BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

## EDITORIAL

Olá, queridos, associados.

### “Solidariedade é o amor em movimento.”

A Acelbra-MG não poderia deixar de falar sobre a situação no Rio Grande do Sul. De um lado a dor extrema de todos, do outro a solidariedade de tantos. O processo não terminará quando as águas baixarem, e não vai terminar tão cedo. A reconstrução do estado passará por dificuldades. Mas o povo gaúcho, este sim, já está sofrendo e pagando, muitas vezes com a vida, com a saúde física e mental. Talvez, não comecem de novo, mas do nada. A Acelbra-RS está recebendo doações, que serão revertidas em alimentos, medicamentos, material de higiene, insumos para produzir alimentos sem glúten e sem contaminação. Existem muitos celíacos, alérgicos e com diversas comorbidades. Pensando nisto, tomo emprestadas as palavras do poeta: “Vamos precisar de todo mundo”, de toda ajuda e solidariedade. Essa é a chave de PIX para contribuições destinadas exclusivamente para Acelbra-RS: 94594454000181

### Maio Verde 2024

Como todo ano, a Fenacelbra lançou a Campanha Maio Verde 2024, cuja finalidade é saber quantos somos e onde estamos no Brasil “Eu sou, eu conto! Você é, você conta!” Assim, existe um questionário que você, celíaco – mesmo cadastrado nas associações – deverá responder e enviar. Saiba mais sobre o assunto no texto da campanha.

A Acelbra-MG abriu as comemorações do mês de conscientização sobre a doença celíaca, realizando o Simpósio Mineiro de doença celíaca, no dia 4 de maio, com as presenças de dra. Aline Moreira Lima, dra. Lana Claudinez e dr. Fernando Valério, que concederam palestras impactantes e inspiradoras. Assista o vídeo completo no [canal do Youtube da Acelbra-MG](#).

Ainda nesta edição, leia o interessante texto da dra. Gláucia Hübner, nutricionista. Este ano, no segundo semestre, teremos eleições da Acelbra Minas.

Boa leitura!

Diretoria.

## ALGUMAS FOTOS DO SIMPÓSIO MINEIRO DE DOENÇA CELÍACA – 04 DE MAIO



# FIQUE LIGADO!



## Eu sou, eu conto! Você é, você conta!

### Quantos celíacos já receberam o diagnóstico no Brasil?

Se você teve o diagnóstico de DOENÇA CELÍACA/DERMATITE HERPETIFORME, participe da Campanha da FENACELBRA **“Eu sou, eu conto! Você é, você conta!”** preenchendo e compartilhando este formulário.

No Brasil não temos informações oficiais sobre o número de diagnósticos já realizados e nem temos um estudo multicêntrico para saber a prevalência da doença celíaca na população. Essas informações são vitais tanto para elaboração de políticas públicas quanto para garantir o respeito aos direitos das pessoas com doença celíaca e o tratamento correto.

A FENACELBRA acredita que um registro dos casos permitirá melhor monitorização e controle mais eficaz da doença, e o consequente cuidado integral que as pessoas afetadas merecem.

**Este formulário deve ser preenchido apenas por pessoas maiores de 18 anos (Celíacos ou os seus responsáveis) e que tiveram seu diagnóstico confirmado por um profissional da saúde.**

Se você é responsável ou cuidador de uma pessoa com doença celíaca/dermatite herpetiforme menor de idade, preencha o formulário com as informações referentes à ela.

### **Doença Celíaca (DC):**

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.

Aponte a câmera do seu celular ou use um app leitor de QR code e preencha o formulário da FENACELBRA.

<https://forms.gle/hQisYKQRyLYeAQQs6>



# Refeições personalizadas: um mercado cheio de oportunidades

Por Gláucia Hübner\*

Publicado no portal UAI – Territórios Gastronômicos



Há tempos lido com hipersensibilidades alimentares, tanto no cunho pessoal quanto profissional. A realidade é sempre a mesma: quando estamos diante de uma ou várias restrições, toda a alimentação precisa ser revista. Isso engloba compras, preparo, viagens, vida social, enfim, toda a rotina.

mas é trabalhoso, leva tempo.

A grande questão hoje é que, por mais que já tenhamos várias opções que até então não tínhamos, dá um pouco de trabalho até acertar todos os ponteiros. Não é difícil,

Pra quem não cozinha, o desafio ainda é bem maior. Há quem não cozinhe porque não gosta ou não saiba. Mas há também aqueles que têm uma rotina tão louca que, até que seja possível se organizar e ter disponibilidade, leva tempo. E a fome não espera!

De fato, o que precisamos é de um “anjo da guarda”, alguém que realmente se interesse pelas restrições. Alguém que abrace a causa sem julgar, sem debochar, sem achar que é modinha. Entender, de fato, que se trata de uma questão de saúde. Várias empresas já fizeram e fazem muito pra nos ajudar, mas ainda enxergo um mercado que não é explorado e para o qual há demanda! O mercado das refeições “personalizadas”.



fonte: Pixabay

O que os “hipersensíveis alimentares / alérgicos / celíacos” precisam é da segurança, da certeza de que cada refeição vai ser saborosa, nutritiva. Não basta estar escrito “fit” no rótulo. Não precisa vir com rótulo! Não basta lotar o marmiteiro de frango com batata doce e achar que isso resolve todos os problemas. Quanto conceito errado eu tenho visto nesse mercado!

Por isso, eu deixo aqui a minha dica pra você que gosta e sabe cozinhar: explore esse mercado! Tem muita gente que precisa e gostaria muito de alguém que prepare a maior parte (ou todas) as refeições. Seja pra experimentar um tempero novo, pra variar as receitas, pra ter um pouco mais de tempo pra fazer outras coisas além da cozinha, seja porque não sabe e não quer aprender a pilotar o fogão.

Que a comida seja fresca, seja boa, tenha a simplicidade do temperinho de casa, sem tranqueiras.

Instagram: @gluciahubner  
Facebook e YouTube:  
Nutricionista Gláucia Hübner  
Gonçalves

Em 2003, convidamos dra. Gláucia Hübner para proferir uma palestra sobre “Doença celíaca e alimentação” em uma reunião da Acelbra-MG/Fenacelbra. Desde então, tem prestados relevantes trabalhos e atividades, sobretudo sendo nossa orientadora.

**Obrigada, dra. Gláucia!**

# RECEITA

*\*Leia sempre os rótulos e a lista de todos os ingredientes.*

## PÃO DE FRANGO

### Ingredientes

- 06 ovos
- 300g de peito de frango temperado, cozido e desfiado (aproximadamente 2 xícaras chá)
  - 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça ou farinha de amêndoas
  - 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
  - 1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

### Preparo

Bata primeiro os ovos no liquidificador, depois vá colocando aos poucos o frango e o restante dos ingredientes. Por último o fermento em pó. Asse, em forma untada com óleo, por aproximadamente por 35 minutos. Depois de frio, corte fatias, passe manteiga e leve na chapa. As fatias podem ser congeladas.

**Experimente fazer alguma dessas receitas sem glúten e conte-nos o resultado!**

E-mail: [acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)

## Contribua

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

[www.acelbramg.com](http://www.acelbramg.com).

Agência: 3609-9  
C/C nº: 9423-4

Chave Pix: 02267017000135



Se você é celíaco e mora em Minas Gerais, faça o cadastro pelo site da Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais ([www.acelbramg.com.br](http://www.acelbramg.com.br)) e no link CADASTRE-SE, preencha todos os campos com seus dados completos.

Não se esqueça de atualizar seu e-mail, caso tenha mudado.

## ELEIÇÕES PARA DIRETORIA DA ACELBRA-MG

Este ano teremos eleições para diretoria da Acelbra-MG. No segundo semestre vamos divulgar, em nossas redes sociais e no Boletim Informativo, sobre Edital de Convocação, a data, o local e horário da reunião para a eleição e posse, vigência 2024/2026.

## FALE CONOSCO

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

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