

# 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.”

O movimento, por parte dos brasileiros, de apoio e ajuda ao povo gaúcho tem sido das melhores ações que podemos ver nos últimos tempos. O voluntariado que fez a diferença no salvamento, tanto de pessoas como de animais, no acolhimento, no preparo das refeições, no atendimento médico, nas doações e distribuição dos recebidos demonstrou que a solidariedade é realmente o amor em movimento. E a missão ainda não pode parar.

Nesta edição trazemos o importante texto do Dr. Fernando Valério sobre Dermatite Herpetiforme (DH) que é “comumente mal diagnosticada e tratada como outras lesões de pele”.

Boa leitura!  
Diretoria

## Doença Celíaca (glúten) e Dermatite Herpetiforme

Por Dr. Fernando Valério, Gastroenterologista e Nutrólogo



A **doença celíaca** é uma doença autoimune, com bases genéticas, e que é desencadeada pela ingestão de uma proteína chamada glúten (contida no trigo, centeio e cevada). A doença celíaca compromete principalmente o intestino, causando alterações nutricionais. Mas grande parte dos pacientes é diagnosticada com doenças autoimunes relacionadas, e a **dermatite herpetiforme** é uma das mais importantes.

A dermatite herpetiforme é a doença celíaca da pele. As erupções cutâneas causadas por esta dermatite, assim como uma variedade de sintomas causados pela doença celíaca, são comumente mal diagnosticadas e tratadas como outras lesões de pele. Pacientes com dermatite herpetiforme comumente vêm numerosos dermatologistas sem atingir um diagnóstico preciso.

São erradamente diagnosticados como vítimas de picadas de inseto, eczema, prurido, psoríase, dermatite de contato e até mesmo, dermatite “inexplicada”. Dos milhões de pacientes já diagnosticados atualmente com a doença celíaca, aproximadamente 10% podem apresentar a dermatite herpetiforme. Ao contrário da doença celíaca, os homens são afetados duas vezes mais pela dermatite, e a média de idade para o aparecimento das lesões cutâneas varia de 25 a 45 anos. A dermatite raramente afeta adolescentes e crianças pré-púberes. Este retardo para o surgimento dos sintomas sugere que deve haver um longo período de estimulação imunológica sistêmica para que a dermatite se desenvolva. Além disso, os estudos também mostram que aproximadamente 20 a 30% dos pacientes

com dermatite herpetiforme tem alterações na tireoide, e **muitos não apresentam sintomas digestivos** (90%). Na verdade, as manifestações cutâneas (pele) não se relacionam com a severidade da lesão intestinal, e 20% dos pacientes com esta dermatite têm resultados de biópsias de intestino normais.

A dermatite herpetiforme é caracterizada por prurido (coceira) intenso e erupção de bolhas. A descrição clássica sugere que as lesões aparecem em superfícies extensoras (cotovelos e joelhos), mas na verdade elas podem surgir em qualquer local do corpo. Devido ao prurido, os pacientes coçam estas lesões até que elas se rompam e sangrem, levando a formação de escoriações. Estas lesões bolhosas tendem a surgir no mesmo local a cada crise, e são comumente espelhadas (simétricas) em ambos os lados do corpo. Outro aspecto relevante, é a diminuição da qualidade de vida, já que os episódios de dermatite herpetiforme comprometem o sono, a vida profissional e familiar, o lazer e outros aspectos psicológicos. Alguns pacientes referem que o suor, durante os exercícios, pode irritar as bolhas. E infelizmente as lesões cutâneas causadas pela coceira podem deixar cicatrizes na pele.

**A dermatite herpetiforme será uma condição crônica e permanente até que a dieta sem glúten (*glutenfree*) seja adotada.**

Em relação ao diagnóstico, os testes sanguíneos para a doença celíaca (antiendomíseo e antitransglutaminase tecidual) pode ser positivo ou negativo em pacientes com dermatite herpetiforme. Mais de 30% dos pacientes com esta dermatite não apresentarão estes anticorpos presentes no sangue, visto que eles se relacionam com a intensidade das lesões intestinais e não com as cutâneas. Por isso, o exame mais preciso para o diagnóstico de dermatite herpetiforme é a biópsia da pele normal adjacente a área de erupção da lesão, e que busca encontrar depósitos de imunoglobulina A nesta região. Quanto às biópsias de intestino, elas não são necessárias a não ser que os pacientes apresentem sintomas intestinais associados. **Se alguém tem um diagnóstico de dermatite herpetiforme, este alguém tem doença celíaca! E a dieta sem glúten deve ser adotada imediatamente, não importando se o intestino possa parecer normal.**

A dermatite herpetiforme, assim como na doença celíaca, exige uma predisposição genética, exposição ao glúten prolongada e uma resposta imunológica exacerbada. Em indivíduos suscetíveis, a estimulação crôni-

ca do sistema imunológico pelo glúten produz anticorpos IgA que se ligam à pele e causam a dermatite herpetiforme.

Quanto ao tratamento, ele é composto pela aderência irrestrita à dieta sem glúten e uso de medicações que aliviam os sintomas cutâneos. A droga mais usada no tratamento da dermatite herpetiforme é o Dapsone, que tem como função diminuir o processo inflamatório na pele. Mas o efeito desta medicação é parcial, e jamais exclui a necessidade de se manter a dieta sem glúten. Além disso, o dapsone é uma medicação associada a muitos efeitos colaterais, como anemia hemolítica, leucopenia (diminuição de células brancas no sangue), dores de cabeça, neuropatia periférica, lesão renal e fadiga. Cremes tópicos com corticoides também são prescritos para o alívio dos sintomas, mas não devem ser usados por muito tempo. Outros cremes imunomoduladores (tracolimus, por exemplo) também são usados.

É preciso deixar claro que nem os tratamentos medicamentos sistêmicos ou tópicos eliminam a causa das erupções. Eles simplesmente diminuem os sintomas da dermatite, mas que sempre se apresentarão com a ingestão do glúten. E como os depósitos de IgA se ligam a pele com muita intensidade, mesmo após o início da dieta sem glúten, os sintomas podem persistir por 12 a 24 meses. Por isso os medicamentos podem ser interessantes neste período após o diagnóstico da dermatite.

E os pacientes deverão ser realmente “pacientes”. Cada vez que houver a ingestão inadvertida de glúten, os sintomas podem recorrer e durar por um período de uma a duas semanas, mesmo que não ocorra a ingestão adicional de glúten neste período.

A dermatite herpetiforme é um exemplo mais do que claro da existência da doença celíaca “silenciosa”. Muitos pacientes manifestam os sintomas após os 20 a 40 anos de vida, o que mostra que o processo autoimune “trabalha” na pele por décadas de ingestão do glúten. E assim como ocorre na doença celíaca clássica, a dermatite herpetiforme também está associada a doenças autoimunes como a tireoidite, diabetes tipo 1, lúpus, vitiligo e Síndrome de Sjögren. Portanto, quanto mais precocemente fizermos este diagnóstico, além de tratarmos os sintomas atuais, estaremos prevenindo outras doenças associadas no futuro.

# FIQUE LIGADO!

## Campanha 2024 da FENACELBRA

**Documento orientador para atendimentos de pacientes com doença celíaca em ambiente hospitalar**

Organização: ACELBRA-DF  
Apoio: FENACELBRA  
**Faça seu download aqui:**  
[www.acebramg.com.br](http://www.acebramg.com.br)

Campanha criada pela Fenacelbra: “Eu sou, eu conto, você é, você conta” não terminou. Este é um trabalho que deverá durar por todo o ano, para que a Fenacelbra tenha noção de quantos e onde estão os celíacos brasileiros. **Se você ainda não participou, acesse nossas redes sociais e preencha o formulário, mesmo que você já tenha se cadastrado na Acelbra da sua localidade.**

<https://acebramg.com.br/index.php/2024/06/06/campanha-fenacelbra-2024/>

## Campanha de apoio aos celíacos gaúchos - ACELBRA-RS

Participaram das ações em prol dos celíacos do Rio Grande do Sul (@acebrars): Acelbra-MG (@acebramg), OffGluten (@offgluten), Samma Alimentos (@sammaalimentos), Nutricionista dra. Gláucia Hübner (@glaucliahubner), Associação Médica de Gastroenterologia (@amg\_gastro), Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (@sobedmg) e com o apoio da Associação Médica de Minas Gerais (@associacaomedicamg).

E a missão ainda não pode parar. Quem não teve oportunidade de doar e ou já o fez e gostaria de continuar, essa é a chave PIX **CNPJ: 94.594.454/0001-81** para contribuições destinadas exclusivamente para Acelbra-RS.

**Podemos sim, ainda fazer um pouco mais.**





# RECEITAS

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

## PURÊ DE BATATA COM AZEITE E CEBOLINHA

### Ingredientes

- 1 kg de batata (4 unidades)
- 10 talos de cebolinha
- 3 dentes de alho
- 1/3 de xícara (chá) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### Preparo

Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Transfira para uma panela, cubra com água e misture 1 colher (chá) de sal. Com a lateral da lâmina da faca, amasse os dentes de alho, descasque e junte às batatas.

Leve para cozinhar em fogo alto. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar por 20 minutos, ou até ficarem macias – espete com um garfo para verificar.

Assim que estiverem cozidas, reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento e passe as batatas pelo escorredor. Deixe por uns minutinhos enquanto prepara as cebolinhas.

Lave, seque e corte a parte verde das cebolinhas em fatias finas de 0,5 cm. Reserve.

Sobre a mesma panela (nem precisa lavar), passe as batatas e os dentes de alho ainda quentes pelo espremedor. Regue aos poucos com a água do cozimento, mexendo a cada adição, até o purê ficar macio.

Leve uma frigideira com o azeite ao fogo médio. Quando aquecer, junte a cebolinha fatiada e mexa por 1 minuto para perfumar. Adicione o azeite com as cebolinhas ao purê de batatas e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva a seguir.

fonte: <https://panelinha.com.br/receita/pure-de-batata-com-azeite-e-cebolinha>

## KAFTA NO ESPETO

### Ingredientes

- 500 g de patinho moído
- 1/2 cebola picada fino
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 1 colher (chá) de cominho
- 2 colheres (chá) de páprica doce
- 1/2 colher (chá) de pimenta síria
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- raspas de 1 limão
- 1/2 colher (chá) de sal
- azeite a gosto
- espetos de bambu

### Preparo

Separe espetos de bambu para montar as kaftas.

Coloque os espetos numa assadeira e cubra com água. Deixe de molho enquanto prepara a carne - isso evita que eles queimem na hora de grelhar.

Numa tigela grande, junte a carne moída, a cebola e as ervas picadas. Tempere com o sal, o cominho em pó, a páprica doce, a pimenta síria, a canela, as raspas de limão e misture bem com as mãos.

Retire os espetos da água. Com as mãos úmidas, modele as porções de carne ao redor de cada espeto - aperte delicadamente para as kaftas ficarem presas no palito.

Leve uma chapa (ou frigideira antiaderente grande) ao fogo médio. Quando aquecer, pincele azeite nas kaftas e disponha os espetinhos na chapa, um ao lado do outro. Deixe dourar por cerca de 3 minutos, vire e deixe dourar por mais 2 minutos.

fonte: <https://panelinha.com.br/receita/kafta-no-espeto>

**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.

## **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.

## 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)