

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

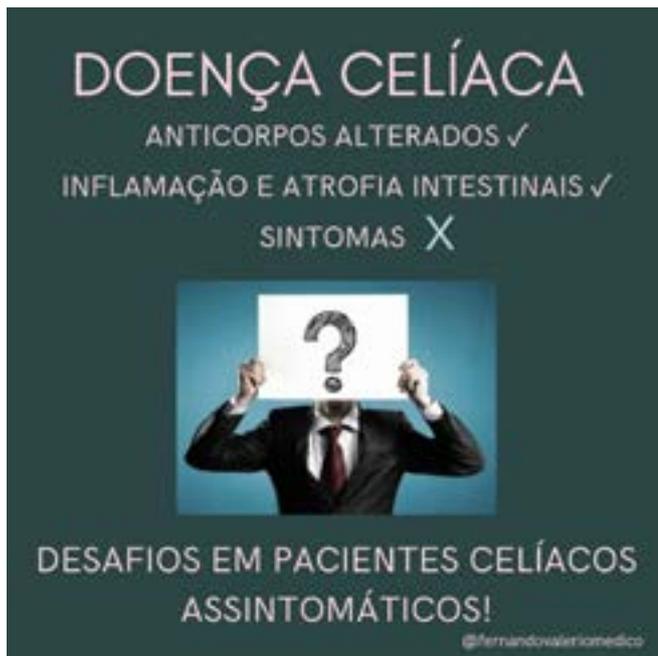
EDITORIAL

O ano de 2024 foi marcante para a Acelbra-MG, com realizações e participações em eventos importantes, a exemplo do I Simpósio Internacional de Doença Celíaca, em BH. E, apesar dos contratempos, conseguimos encerrar o ano com a sensação de termos feito um bom trabalho. Aproveitando o espaço, queremos de coração agradecer aos nossos associados, parceiros e amigos, que de tantas maneiras se fizeram presentes, não só nos eventos, mas também em horas difíceis.

Que venham dias melhores e tragam a todos muita saúde e paz.

Boas Festas!

Diretoria



A doença celíaca é uma afecção com muitas “caras”, como um camaleão camuflado em diversos sintomas condições associadas.

No entanto, em 10 a 27% dos casos, a doença celíaca se apresenta sem “cara” alguma! São os pacientes assintomáticos!

Essa é uma doença com um subdiagnóstico tremendo, onde apenas 15% dos casos são diagnosticados. Logicamente, ter um grupo de pacientes que não relatam ou percebem sintomas dificulta ainda mais a missão de encontrarmos a população celíaca no meio da multidão.

Os mecanismos pelos quais estes portadores da doença são assintomáticos ainda não foram elucidados e ainda precisamos encontrar estas respostas.

Os pacientes assintomáticos se apresentam de

forma semelhante aos casos sintomáticos quanto às lesões intestinais, anticorpos e resposta à dieta. Mas confesso, são pacientes mais desmotivados e resistentes a seguirem uma dieta restritiva, visto que a melhora de sintomas não é clara, e o sacrifício e insatisfação são mais nítidos do que as respostas clínicas. Nestes casos, a dieta seria indicada muito mais para prevenir complicações futuras do que resolver queixas atuais.

Por outro lado, preciso dizer que apenas 34% dos pacientes assintomáticos realmente não apresentam sintomas. Na verdade, ou não reconhecem que algumas alterações são sintomas da doença ou, têm sintomas inespecíficos.

Pensando nesse grupo de pacientes, abrimos a discussão: a busca em massa, de forma proativa e independente de sintomas, poderia aumentar o número de pacientes diagnosticados?

Já começamos a ter respostas mais consistentes. No momento, há um enorme programa de triagem sendo realizado na Itália, com crianças entre 2 a 10 anos, que mostrou alterações de anticorpos em 2,9% deste grupo. Lembro que a prevalência da doença no mundo é de 1%. Ou seja, a busca em massa, independentemente de sintomas, pode ter um papel relevante no diagnóstico da doença, inclusive nos casos assintomáticos.

De qualquer forma, a avaliação deve ser sempre realizada em grupos de risco para a doença (descrição nos comentários desta postagem).

Essa é uma doença especial, e saber todas as suas “caras”, ou a ausência delas, é fundamental!

Dr. Fernando Valério

[instagram.com/fernandovaleriomedico](https://www.instagram.com/fernandovaleriomedico)

NOTÍCIAS

I Simpósio Internacional de Doença Celíaca

BH debate Doença Celíaca em evento internacional

Estima-se que 80% dos celíacos em todo o mundo desconhecem que têm a Doença Celíaca (DC). A demora no diagnóstico dessa doença, pode gerar, além do sofrimento individual, complicações de saúde, danos irreversíveis e até mesmo levar a óbito. A principal razão para esse enigma? A simples falta de conhecimento sobre DC, nas diversas áreas da saúde. Muitos profissionais sequer consideram essa possibilidade, enquanto outros possuem conhecimentos desatualizados, o que dificulta e atrasa ainda mais o diagnóstico.

Com o objetivo de melhorar esse cenário, o **I Simpósio Internacional de Doença Celíaca**, realizado em 9 de dezembro de 2024, em Belo Horizonte, destacou-se como um evento crucial para a disseminação de conhecimento e atualizações sobre o tema. Promovido pela Fundação Educacional Lucas Machado (Feluma) e pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCM-MG), sob a embaixada de Ana Valadares e o apoio da ACELBRA-MG, o simpósio reuniu diversos profissionais da área médico-científica, pesquisadores, acadêmicos e demais interessados, para uma ampla troca de conhecimentos.

Os palestrantes abordaram uma variedade de tópicos relacionados ao diagnóstico, controle da doença celíaca e a possibilidade de novos exames menos invasivos. Entre os palestrantes convidados, estiveram os renomados especialistas internacionais **Dr. Alessio Fasano**, médico italiano radicado nos EUA com décadas de experiência no estudo da doença celíaca, e **Dr. Juan Pablo Stefanolo**, pesquisador e médico argentino. Além deles, palestrantes brasileiros apresentaram abordagens de acordo com suas especialidades, incluindo clínica médica, gastroenterologia, pediatria, nutrição, hepatologia, dermatologia e odontologia.

Apesar da diversidade de perspectivas, uma mensagem essencial uniu as discussões: a suspeita de doença celíaca e de outras desordens relacionadas ao glúten devem ser consideradas por diferentes profissionais de saúde. Em um cenário no qual os sintomas clássicos da enfermi-



dade são cada vez menos predominantes, é fundamental prestar atenção às manifestações menos óbvias, que podem surgir em diversas partes do corpo, devido ao caráter sistêmico da doença.

Quanto ao tratamento, a dieta 100% isenta de glúten continua sendo a única maneira eficaz para controlar os efeitos da doença celíaca. Os especialistas também enfatizaram a importância em se evitar a contaminação cruzada, válida para todos os pacientes - inclusive para os assintomáticos. Também foi reforçado que não há uma quantidade segura de glúten que possa ser consumida por celíacos. O apoio de profissionais da nutrição e psicologia foi incentivado, como forma de auxiliar na adesão ao tratamento e no manejo das mudanças impostas pelo diagnóstico, especialmente no estilo de vida.

O Simpósio contou com a expressiva presença de celíacos, inclusive de outros estados, que acompanharam de perto todas as discussões sobre o tema.

Com o apoio da empresa organizadora e Acelbra-MG, celíacos desfrutaram de opções de alimentação sem glúten seguras e exclusivas durante as pausas para coffee break e almoço, fornecidas por parceiros como SAMMA Funcional, Estrellita Café, Seleve, Aruba, Pinati, Isabela Akkari. Vale ressaltar que todos os utensílios utilizados foram devidamente esterilizados pelo Buffet, para garantir a ausência de contaminação cruzada. A Chef Denise Godinho, a quem muito agradecemos, gentilmente doou 2 livros para presentearmos a Embaixadora do Simpósio sra. Ana Valadares e Dr. José Celso Guerra, Reitor da Feluma.

Com um saldo amplamente positivo, o **I Simpósio Internacional de Doença Celíaca** já demonstra sua relevância e potencial para futuras edições. O evento abre portas para aprofundar as discussões sobre a doença celíaca e outras desordens relacionadas, consolidando-se como um marco no calendário da saúde em Minas Gerais.



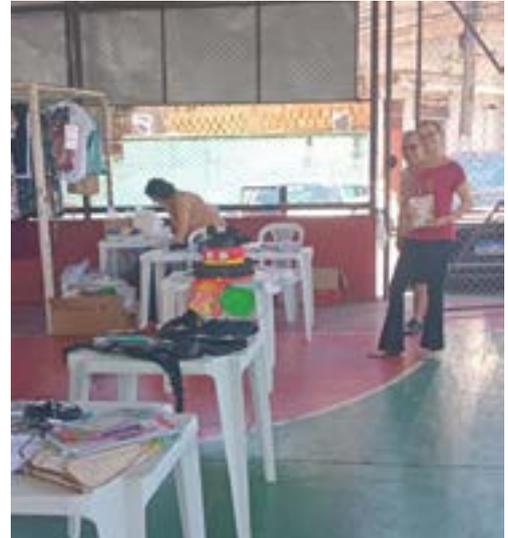
Silvia Borela
 Jornalista, celíaca e influenciadora
[@minhavidasemgluten](https://www.instagram.com/minhavidasemgluten)

NOTÍCIAS

BAZAR BENEFICENTE ACELBRA-MG

O bazar realizado na quadra coberta do Conjunto Santa Maria, no dia 07 de dezembro, em prol da Acelbra Minas, foi um sucesso. Na execução das tarefas contou com o trabalho voluntário das famílias Benfica e Diniz, a quem muito agradecemos, desde a organização, atendimento ao público e preparo da refeição e lanche seguros para os celíacos, que por lá trabalharam.

Expressamos também nossos agradecimentos a Sra. Madalena, representante a comunidade local e à professora Mírian o empréstimo das mesas e cadeiras, bem como todas as pessoas que compareceram e puderam comprar roupas, calçados, objetos de utilidades em bom estado de conservação. Uma experiência gratificante.



FIQUE LIGADO!

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.**

[Preencha aqui!](#)



RECEITAS

ESPECIAL CEIA DE NATAL

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

Farofa Natalina com Abacaxi

Ingredientes

- 3 a 4 fatias de abacaxi, grossura de um dedo e cortado em cubos
 - 1 colher (sopa) de açúcar
 - 4 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
 - 1 cebola cortada em cubos pequenos
 - 4 colheres (sopa) de uvas passas - opcional
 - Farinha de mandioca quanto baste
- Sal e pimenta-do-reino a gosto, azeitonas a gosto
 - Salsinha ou cheiro verde

Preparo

Em uma panela, coloque o abacaxi e o açúcar. Leve para ferver durante 3 a 4 minutos. Escorra bem e reserve. Em uma frigideira, adicione a manteiga (ou azeite) e espere derreter. Adicione as cebolas e refogue até ficarem transparentes. Junte o abacaxi, quatro colheres de uvas passas e refogue; aos poucos coloque a farinha de mandioca. A farofa precisa ficar em uma textura úmida e um pouquinho seca. Mexa continuamente por uns 2 a 3 minutos, até a farofa ficar dourada. Tempere com sal e pimenta do reino. Adicione salsinha e azeitonas, mexa bem e desligue o fogo. Agora, é só colocar junto com o seu lombo ou outro tipo de carne assada. Opção: servir com arroz branco e uma bela salada de legumes.

fonte: [@Receitas-Simples](#)

Bolo sem Forno

Ingredientes

- 200g amendoim triturado
- 2 colheres (sopa) de açúcar ou adoçante (usei Eritritol)
 - 1/2 xícara de leite de coco
 - 1/4 xícara de cacau em pó 70%
 - 1/2 xícara de coco ralado

Preparo

Misture todos os ingredientes. Unte as mãos com óleo de coco para modelar no formato desejado e depois polvilhe com coco ralado desidratado. Leve para gelar por pelo menos 1 hora. É possível usar castanha de caju no lugar do amendoim.

fonte: [@chef.lorenapaim](#)



“Sua Saúde começa pela segurança dos alimentos”

Leonardo Evangelista Antunes Sodré

Em tempo de festas, redobre a atenção na leitura dos rótulos e lista dos ingredientes de todos os alimentos que você for comprar ou consumir. O glúten pode estar presente nas aves de Natal, especiarias, embutidos, molhos, doces e bebidas. Pela sua segurança alimentar, em caso de dúvidas, carregue seu alimento.

CONTRIBUA

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

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