

BOLETIM INFORMATIVO

Associação dos Celíacos do Brasil – Seção Minas Gerais

CNPJ: 02.267.017/0001-35

EDITORIAL

Seja bem-vindo 2026!

E assim começamos a nova jornada, desejando a todos muita saúde e prosperidade!

Fazendo um balanço rápido, 2025 foi um ano de muitas realizações para a Acelbra-MG. Isto se deveu ao apoio de vocês associados, diretoria, voluntários, colaboradores e empresas parceiras, a quem muito agradecemos. Vale a pena conferir esse trabalho, em Relatório de Atividades 2025, breve em nosso site. Para este ano, estamos organizando nosso calendário de atividades com novas propostas, desafios, empenho e adaptações necessárias.

Uma boa proposta é iniciarmos o ano cuidando um pouco mais da saúde. Leia sobre este assunto nos textos sobre saúde. Neste número, as receitas sem glúten serão as mais fáceis e rápidas, ficando como sugestão de lanche para a escola ou para o seu trabalho.

Sempre que puder, acesse nosso site, redes sociais e fique por dentro das postagens. Compartilhe e participe do nosso trabalho. Aproveite para atualizar seus contatos.

Um forte abraço. Diretoria.

Exagerou nas festas de fim de ano e no carnaval?

A busca por dietas mirabolantes no início de ano é muito comum e elas podem comprometer a saúde, trazendo problemas nada satisfatórios.

A busca pelo emagrecimento a qualquer preço pode custar caro para o metabolismo.

As festas de fim de ano são um convite ao consumo de alimentos de época, alguns com baixo valor nutricional e rico em calorias. Além disso, a mudança de rotina também acontece já que, devido aos recessos, muitos não praticam atividade física com a mesma regularidade, aumentam o consumo de álcool se esquecendo da hidratação e a rotina de sono também se altera, em especial nos dias de natal, reveillon e carnaval.

O importante, nesses casos, é retomar a rotina saudável o quanto antes e isso envolve alimentação, sono, atividade física, dentre outros fatores.

As restrições alimentares severas podem gerar deficiências nutricionais e a falta dos nutrientes, ao contrário do que se imagina, pode deixar o metabolismo mais lento e menos responsivo. A hidratação também é fundamental para ajudar a regular a fome, além da água ser necessária às reações de quebra de gordura corporal.

A melhor opção é investir na comida de verdade, retirando do dia a dia tudo aquilo que não acrescenta para a manutenção da boa saúde: doces, bebidas alcoólicas, frituras, salgadinhos de pacote, temperos industrializados, produtos com corantes artificiais, embutidos, refrigerantes. Essa é a melhor forma do corpo entender que a rotina foi restabelecida e ele voltará, mesmo que leve um tempinho, a sua melhor forma com saúde, bem estar e disposição.

Gláucia Hübner Gonçalves, CRN 1302

Nutricionista pela Universidade Federal de Ouro Preto, Especialização em Nutrição Clínica Funcional e em Fitoterapia Funcional pela VP / Universidade Cruzeiro do Sul, Docente da Disciplina de Doença Celíaca no Mastermind Microbiota - da Karina Al Assal, Membro da ISSCD (International Society for Study of Celiac Disease), na Inglaterra, Consultora técnica da FENACELBRA, Voluntária na ACELBRA-MG.

Comece o ano colocando a saúde em primeiro plano

O início do ano é um momento oportuno para reorganizar prioridades e estruturar um plano consistente de cuidado com a saúde. Para pessoas com doença celíaca, essa atenção deve ser ainda mais criteriosa, por se tratar de uma enfermidade autoimune crônica com possíveis repercussões sistêmicas. Mesmo com adesão rigorosa à dieta isenta de glúten, o seguimento médico permanece indispensável, pois é necessário monitorar deficiências nutricionais, rastrear doenças autoimunes associadas e prevenir complicações que podem impactar a qualidade de vida.

Consultas periódicas e check-ups permitem a identificação precoce de alterações que frequentemente evoluem de forma silenciosa. A avaliação da pressão arterial, do perfil glicêmico e lipídico, das funções hepática, renal e tireoidiana, bem como a investigação de estoques de ferro, vitamina B12, vitamina D, cálcio e outros micronutrientes, é especialmente relevante no contexto da doença celíaca, considerando possíveis prejuízos absorptivos prévios ou persistentes. Além disso, devido à maior predisposição a outras condições autoimunes, pode ser indicada a pesquisa de marcadores específicos, como anticorpos antitireoidianos e anticorpos anti insulina. As mulheres não devem se esquecer dos exames ginecológicos de rotina. Já a colonoscopia deve ser feita a partir de 45 anos de idade para a prevenção do câncer de intestino. Mas para as pessoas que possuem histórico na família desse câncer, um controle diferenciado deve ser feito mais precoce e com mais frequência.

A atualização do calendário vacinal também deve integrar o planejamento anual. Reforços contra tétano, difteria e coqueluche, bem como a vacinação anual contra influenza, são exemplos frequentemente negligenciados na vida adulta. Outras imunizações podem ser recomendadas conforme faixa etária, histórico vacinal e condições clínicas. A manutenção da cobertura vacinal adequada é medida eficaz de prevenção, protegendo tanto o indivíduo quanto a coletividade.

O cuidado com a higiene deve ser compreendido de maneira ampliada. A higiene pessoal e ambiental contribui para reduzir a exposição a agentes infecciosos e alérgenos, enquanto, no caso específico do celíaco, a organização adequada da cozinha e a prevenção rigorosa da contaminação cruzada são componentes fundamentais do tratamento. A segurança alimentar dentro do ambiente doméstico deve ser continuamente reforçada. Paralelamente, o cuidado com a saúde emocional – por meio da organização da rotina, manejo do estresse e preservação de momentos de descanso – é essencial para o equilíbrio global.

A prática regular de atividade física complementa esse cuidado integral. Exercícios contribuem para a saúde cardiovascular, melhoram a sensibilidade à insulina, auxiliam na manutenção do peso corporal e favorecem a preservação da densidade mineral óssea, aspecto particularmente importante em pacientes com risco aumentado de osteopenia e osteoporose. Também exercem papel relevante na regulação do humor e na qualidade do sono.

A saúde mental merece atenção contínua, sobretudo em indivíduos que convivem com restrições alimentares permanentes. Ansiedade social, receio de contaminação e desgaste emocional são desafios frequentes. Sono adequado, rede de apoio e, quando necessário, acompanhamento psicológico contribuem para melhor adesão ao tratamento e maior qualidade de vida. Alimentação equilibrada e ingestão hídrica adequada – (entre 35 a 40 ml por quilograma de peso corporal ao dia também devem ser prioridade.

Colocar a saúde em primeiro plano é uma decisão que reflete compromisso com o futuro. Para a pessoa com doença celíaca, esse cuidado vai além da exclusão do glúten: envolve um cuidado planejado e contínuo.

*Dra Patrícia Fernandes Veloso
Médica, especialista em Clínica Médica pela Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte, Nutróloga pela ABRAN, Membro da International Society for the Study of the Celiac Disease (ISSCD), membro do Conselho Científico da ACELBRA-MG, celíaca.*

A saúde bucal precisa de cuidados

A saúde bucal dos celíacos necessita de mais atenção e prevenção. Devido a permeabilidade intestinal e deficiência de vitaminas como B12, D e minerais como Cálcio podem contribuir para hipoplasia do esmalte, amelogenese imperfeita, maior índice de cáries, aftas, atrofia das papilas da língua. Além dos sinais bucais, também é prevalente nos celíacos o bruxismo, cefaleia, distúrbios do sono. E, devido à maior prevalência de refluxo gastroesofágico, nos celíacos, a qualidade da saliva e saúde periodontal também podem ser afetadas. Precisamos de mais estudos científicos, mas vou deixar aqui algumas referências de artigos que fizeram parte do meu TCC (Trabalho de conclusão de curso) da especialização em DTM e dores orofaciais com ênfase em sono: A MIGRÂNEA E CEFALÉIA COMO SINAIS PARA INVESTIGAÇÃO DA DOENÇA CELÍACA E SENSIBILIDADE AO GLÚTEN NÃO CELÍACA (2023, LIMA Aline, Vignoli Daniele - FACSETE).

É mais comum as pessoas visitarem o dentista regularmente do que um médico e por isso, nós dentistas, somos os profissionais que temos a oportunidade e responsabilidade de estar atento aos sinais, sintomas, investigar e encaminhar esse paciente para receber

um diagnóstico e tratamento adequados.

É fundamental que o dentista, diante destes sinais, realize uma anamnese mais detalhada, como se fosse montar um quebra cabeça. Investigar o histórico familiar do celíaco, outras doenças autoimunes, alterações na tireóide, deficiência de crescimento, de vitaminas e minerais, dificuldade em ganhar massa muscular, anemia recorrente, funcionamento do intestino, sintomas gastrointestinais, esteatose hepática.

A investigação e tratamento envolvem diversos profissionais, por exemplo, o dentista, médico, nutricionista, psicólogo, entre outros.

Se cadastrar na Associação dos Celíacos do Brasil, mais próxima de você, é também uma maneira de saber ainda mais sobre a doença celíaca.

*Aline Moreira de Lima
Dentista, especialista em DTM e dores orofaciais,
distúrbio do sono e salivares.
Palestrante e membro da diretoria da acelbra-MG*



Acesse os artigos científicos do TCC "A migrânea e cefaleia como sinais para investigação da doença celíaca e SGNC" (2023, LIMA Aline, VIGNOLI Daniele - FACSETE)

<https://drive.google.com/drive/folders/1JcXOWqGkyxtlG5rl4HT4px12NZ8Y2alW>

AGENDA

Reunião com Associados

Dia 25 de abril, sábado
às 14h30

Local: Faculdade de Medicina da UFMG - sala 022
Av. Alfredo Balena, 190, Santa Efigênia/BH

**“Sua Saúde começa pela segurança dos alimentos”**

Leia atentamente os rótulos e a lista de ingredientes de todos os produtos que for comprar ou consumir.

Pão de Frigideira

por Mamãe vida saudável - 14/04/2023

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- gergelim (opcional)
- Recheio (opcional)

Preparo

Em uma vasilha, com a ajuda de um garfo, bater bem os ovos, o óleo, a farinha de arroz, a goma de tapioca e o sal. Em seguida, acrescentar o fermento em pó e misturar tudo muito bem. Despejar a massa em uma frigideira antiaderente. Tampar e levar ao fogo baixo (colocar uma trempe sobre a outra), deixar assar e virar do outro lado até corar. Retirar, partir e rechear a gosto.

Pão de Cenoura

por Vovó Marilena

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cenoura crua ralada
- 1 caixinha de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de óleo
- Pitada de sal
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Em uma tigela, coloque a cenoura ralada, entra com o creme de leite, açúcar, um pouquinho de óleo, o sal e os ovos. Misture tudo muito bem. Depois, acrescente o amido de milho e finalize colocando o fermento em pó, mexendo até incorporar. Coloque em uma assadeira untada e leve para assar em forno preaquecido a 170°C, por 35 minutos ou na airfryer, até assar. Depois de frio, desenforme.

RECEITAS

Associação dos Celíacos do Brasil - ACELBRA/MG
CNPJ: 02.267.017/0001-35

Demonstração do resultado do exercício de 2025

CONTRIBUA

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

Agência: 3609-9
 C/C nº: 9423-4



Chave Pix (CNPJ):
 02267017000135

www.acelbramg.com.br

Receitas:

Contribuições e doações	9.800,55
Receitas financeiras	507,44
Reembolso de Despesas	3.300,96
Total das receitas	13.608,95

Despesas:

Despesas operacionais	7.931,20
Despesas financeiras	1.747,22
Total das despesas	9.678,42

Superávit do exercício 3.930,53

Belo Horizonte, 31 de dezembro de 2024

Jorge Diniz
 TC-CRC-MG-23183/0-0

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

EXPEDIENTE

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz; Vice-presidente: Ramon Abreu do Prado;
 1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Zita Cristina de Paiva; Diretor Social: Denise Veloso Gonçalves Godinho; Diretor de divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado; 1º Secretário: Maria Antônia Alves Benfica; 2º secretário: Laila Silva Rodrigues Pena; Conselho Fiscal: Ronan de Souza Silva Júnior; Conselho consultivo: Dra. Patrícia Fernandes Veloso e Dra. Aline Moreira de Lima. Revisora de textos: Luciara Lourdes Silva de Assis Oliveira; Designer: Ana Carolina Rezende Soares.
Comitê Consultivo: Pedro Henrique Cunha (médico), Gláucia Hübner e Luciana Gandra (nutricionistas).
Braços de Trabalho: Araxá (Zita Cristina); Belo Horizonte (Ângela - Acelbra-MG); Belo Vale (Bruna Rezende); Boa Esperança (Tânia Amaral); Contagem (Amanda Melo e Natália Guedes - ref. em alimentação escolar); Divinópolis (Fran Matias); Juiz de Fora (Kethleen Formigon), Lagoa Santa (Gláucia Hübner); Mariana (Aline Moreira); Montes Claros (Denise Godinho); Nova Lima (Kariny Rodrigues); Ouro Branco (Edvane); Poços de Caldas (Camila Laynne); Sabará (Eliane Magalhães); Sete Lagoas (Ronan Júnior); Viçosa (Margarida Silva); Uberlândia (Amanda Brilhante).