

# A Doença Celíaca



GASTROPED



UFMG

# O QUE É?

A doença celíaca é causada pela intolerância permanente ao glúten.

Nas pessoas com tendência genética, o glúten causa uma inflamação no intestino que, com o tempo, leva à má-absorção dos nutrientes.

A doença geralmente se manifesta na infância, entre o primeiro e terceiro ano de vida, mas pode surgir em qualquer idade, até em adultos.

# MAS O QUE É O GLÚTEN?

É uma proteína existente no **trigo**, no **centeio** e na **cevada**, que está muito presente em alimentos industrializados, como: pães, bolos, bolachas, macarrão, quibes, embutidos, pizzas e cervejas.



# QUAIS SÃO OS SINTOMAS COMUNS?

- Diarreia
- Distensão abdominal
- Perda de peso
- Dificuldade no crescimento
- Atraso puberal
- Lesões na pele e queda de cabelo
- Desnutrição
- Osteopenia
- Anemia

**Mas algumas pessoas podem ter poucos ou nenhum sintoma!**



# COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico é feito a partir do exame clínico, exames de sangue e, em muitos casos, de biópsia do intestino. Apenas seu médico pode indicar e interpretar estes resultados.

**Não retire o glúten da sua alimentação sem o diagnóstico de doença celíaca!**

# POR QUE É IMPORTANTE TRATAR?

Para melhora dos sintomas e para evitar as complicações como câncer de intestino, infertilidade e osteoporose.

## COMO TRATAR?

A doença celíaca não tem cura, mas pode ser tratada através de uma **dieta rigorosa totalmente sem glúten por toda a vida**, o que **causa melhora nos sintomas** e previne complicações.

**Mas apenas inicie a dieta se tiver o diagnóstico de certeza da doença celíaca.**

## COMO COLOCAR ISSO EM PRÁTICA?

- Realizar acompanhamento médico;
- Criar o hábito de ler e entender o rótulo dos alimentos; verificar se o alimento contém glúten; na dúvida, é melhor não utilizar;
- Somente compre produtos alimentícios produzidos em padarias ou supermercados que tenham local separado para produção de alimentos sem glúten, pois alimentos produzidos em uma padaria tradicional estarão contaminados e conterão traços de glúten.

- Fazer substituições das receitas que contêm glúten por fubá, tapioca, farinha de milho, arroz etc;
- **Apoiar e ajudar** a criança a se adaptar;
- **Não permitir que se coma “só um pouquinho”** dos alimentos com glúten, pois as consequências podem ser danosas!
- Buscar o apoio das associações de pacientes celíacos, como forma de aprendizado. Em Minas Gerais, existe a **Associação dos Celíacos do Brasil - Minas Gerais** (Acelbra-MG).
- **Alguns alimentos sem glúten:**



Arroz e feijão



Frutas e verduras



Mandioca



Milho



Linhaça

## Equipe

Profª Paula Valladares Póvoa Guerra  
Profª Eleonora Druve Tavares Fagundes

Alunas de Graduação Medicina UFMG

Cristiana Guimarães Melo  
Fernanda Lima Alves

## Editoração

Centro de Comunicação Social  
Coordenação: Gilberto Boaventura Carvalho  
Projeto Gráfico e Diagramação: Luiz Romaniello  
Ilustração: Clarice Passos  
Atendimento: Ingrid Souza

Imagens:  
Free Images: freeimages.com  
Pixabay: pixabay.com  
Wikipedia: <https://pt.wikipedia.org/>