

# Vida sem glúten



(SOBRE)VIVENDO  
EM COMUNIDADE

ORGANIZAÇÃO

Raquel Benati / Flávia Anastácio de Paula

ACELBRA-RJ

**Organização:** Raquel Benati e Flávia Anastácio de Paula.

Comunidade **VIVA SEM GLÚTEN - ORKUT**

Fundadora / Moderadora: Isabela Nagy

**Colaboração:** Carla Melo / Cassia Kuklmann

Claudia Mascarenhas / Cleo Oliveira / Cristina Espanã

Cynthia Miceli / Eliane Beppler / Elena Loss

Elizangela Dantas / Erivane Moreno / Gilvana Carvalho

Isabela Nagy / Janaina Branco / Jorge Rezende

Leila Brandão / Li Lizete Pereira / Luís Queija

Malu Ayello / Mara Souza / Marisli Corrêa

Michele Gomes / Miriam Pereira / Mirian Barradas

Rejane Reis / Rita Bello / Rose Honorato

Sandra Pereira / Vivian Correa

**Edição e Diagramação :** Raquel Benati

**Revisão:** Flávia Anastácio de Paula

Brasil - 2011

Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Rio de Janeiro  
(ACELBRA-RJ)

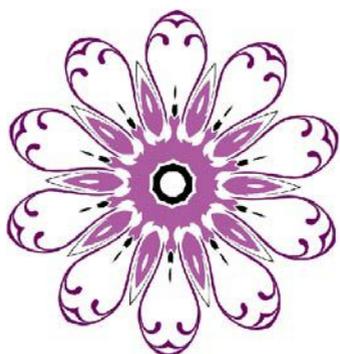
[www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com)

# Vida sem glúten

**(SOBRE)VIVENDO EM COMUNIDADE**

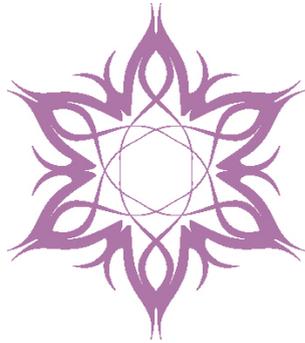


**2011**



Esse livro reúne parte do material escrito sobre experiências pessoais com a doença celíaca e a dieta sem glúten, na comunidade VIVA SEM GLÚTEN, criada dentro do site de relacionamentos ORKUT, no período de 2009 a 2011. Na dinâmica da comunidade, existem várias temáticas, depoimentos, receitas, bate-papo, divulgação de eventos e produtos, dúvidas, organizados por tópicos. A ideia de usar parte desses textos para publicá-los em forma de livro, nasceu da vontade dos participantes em ajudar outras pessoas a transformarem o seu cotidiano e conseguirem conviver com a Condição Celíaca. Já foi comprovado através de estudos e pesquisas que para o celíaco conseguir manter uma alimentação sem glúten de forma correta, é muito importante que ele tenha o apoio de um grupo e também acesso a informações que o ajudem a conhecer e entender mais sobre a celíaca, para assumir o autocuidado. E é isso que essa Comunidade vem significando para todos que dela participam (sejam os que escrevem, sejam os que apenas vão lendo silenciosamente os tópicos e seus comentários): um lugar para compartilhar, questionar, aprender, se divertir, encontrar pessoas que dividem os mesmos problemas e dificuldades e, principalmente, fazer amigos, muitos amigos.





# SUMÁRIO

<b>A</b> presentação .....	07
<b>D</b> oença Celíaca .....	10
<b>D</b> epoimentos .....	15
<b>A</b> vida sem glúten de uma família .....	51
<b>A</b> prendendo .....	59
<b>G</b> uia Prático dos Celíacos .....	69
<b>R</b> ecetas sem glúten .....	85
<b>B</b> iscoitos .....	86
<b>B</b> olos .....	91
<b>P</b> ães .....	103
<b>S</b> algados .....	116
<b>T</b> ortas .....	124
<b>D</b> icas de Economia.....	126
<b>A</b> gradecimentos.....	129



# APRESENTAÇÃO

A Associação de Celíacos do Rio de Janeiro (ACELBRA-RJ) iniciou em 2011 um projeto de publicação eletrônica de materiais para divulgação da Doença Celíaca. Estes materiais contém informações para auxiliar celíacos e seus familiares a conviverem melhor com as mudanças ocasionadas em seu cotidiano, decorrentes das restrições alimentares (alimentação sem glúten) necessárias para o tratamento e controle dessa patologia.

Este livro faz parte do projeto e tem como objetivo apresentar duas facetas (das muitas existentes) sobre o mundo sem glúten:

1- Expor a fragilidade das pessoas que têm sua vida virada de cabeça para baixo quando recebem o diagnóstico da condição celíaca e descobrem que o único tratamento é ter uma alimentação sem glúten por toda a vida;

2- Mostrar como a internet se tornou uma importante ferramenta para que essas pessoas possam seguir com a vida e manter sua saúde (emocional e corporal), através da interação com grupos de celíacos, onde há intensa troca de experiências.

A doença celíaca, embora crescente, é pouco conhecida e o mundo das restrições alimentares ainda dirige a atenção prioritariamente para obesos e diabéticos. Por isso, ao falarmos de alimentação sem glúten e da constante insegurança alimentar dos celíacos por causa dos riscos da

contaminação cruzada por glúten nos alimentos, as pessoas costumam considerar que estamos exagerando, coisa de gente “chata”, “fresca” ou “neurótica”.

Para compreender essa realidade basta ler alguns tópicos das comunidades de celíacos criadas no site de relacionamentos Orkut. Esses depoimentos refletem a realidade de milhares de celíacos espalhados pelo Brasil.

Pertencer a um grupo social de acolhimento, mesmo que virtual, é de suma importância para o bem estar do celíaco em sua nova “vida sem glúten”. Para compreendermos melhor essa nova forma de convívio em sociedade, citamos um trecho do texto de Rheingold (1993). Para ele, “as comunidades virtuais são os agregados sociais surgidos na Rede (Web), quando os intervenientes de um debate o levam por diante em número e sentimento suficientes para formarem teias de relações pessoais no ciberespaço. Estas novas formas de agregações se apoiam em softwares (blogs, fóruns, chat’s e sites de relacionamentos) que permitem a construção e consolidação das interações”.

Até que celíacos e seus familiares aprendam realmente o que é a celíaca e desenvolvam estratégias para conviver com a alimentação sem glúten, leva tempo.

Nesse livro acompanharemos um pouco desse processo, através do qual as pessoas foram registrando seus sentimentos, suas dificuldades, suas soluções e suas orientações aos novos membros, pelos diversos tópicos desenvolvidos dentro da Comunidade Viva sem Glúten. Os capítulos foram divididos em 3 momentos:

- a) depoimentos sobre a busca pelo diagnóstico;
- b) o que foi aprendido no convívio com a condição celíaca e
- c) quarenta receitas desenvolvidas ou adaptadas para as farinhas sem glúten.

Todo o material aqui exposto teve publicação autorizada pelos seus autores, pois a ideia de que pudesse virar livro e ajudar outras pessoas fora das comunidades virtuais nasceu do próprio grupo.

Seja bem vind@ ao mundo dos “Sem Glúten”!

**Raquel Benati**

*Vice-presidente da ACELBRA-RJ*

**Flávia Anastácio de Paula**

*ACELFOZ (PR) / UNIOESTE*

*Julho de 2011*

# Doença Celíaca: Convivendo com a alimentação sem glúten

Imagine uma pessoa participando de uma festa, onde é servida uma grande variedade de alimentos e bebidas ou então numa reunião de trabalho que já dura horas e em uma merecida pausa para um lanche são oferecidos alguns sanduíches ou ainda em uma viagem de avião onde a refeição disponível consiste em biscoitos ou barrinhas de cereais . A pessoa está “morrendo de fome”, mas simplesmente não pode comer nada do que é servido, pois TUDO que foi oferecido CONTÉM GLÚTEN! Ou ela tem uma fruta guardada na bolsa ou toma litros de água para “enganar” a fome até que possa chegar em casa e comer algo que não coloque sua SAÚDE em risco.

Assim é o cotidiano dos celíacos, pessoas que apresentam uma intolerância ao glúten (uma proteína presente no TRIGO, AVEIA, CEVADA, CENTEIO E MALTE) e que por isso devem seguir uma rigorosa dieta sem glúten por toda a sua vida. Como é uma doença auto-imune e acomete pessoas com predisposição genética, é muito comum encontrar vários celíacos numa mesma família.

A doença celíaca é uma condição crônica que afeta principalmente o intestino delgado. Nas pessoas afetadas, a ingestão de glúten causa danos às pequenas vilosidades que revestem a parede do intestino, responsáveis pela absorção de nutrientes. A celíaca pode se manifestar em qualquer fase da vida, com ou sem apresentação de sintomas. Na sua apresentação clássica, os sintomas podem ser diarreia ou prisão de ventre, anemia, perda de peso, aftas, problemas digestivos, gases, barriga estufada, enjoos e vômitos, problemas na pele como dermatite herpetiforme ou psoríase, baixa estatura, etc. Mas a forma mais comum de manifestação da celíaca é a assintomática (sem sintomas aparentes). Pode estar associada a infertilidade, diabetes, obesidade, osteoporose, problemas de tireoide, artrite, depressão, irritabilidade, déficit de atenção, linfomas, câncer e outros.

O diagnóstico é feito através de exames de sangue (sorologia: antiendomísio e antitransglutaminase) e endoscopia digestiva alta, com biopsia do intestino delgado. O gastroenterologista é o especialista que deve ser consultado na busca pelo diagnóstico. Após o diagnóstico, será o Nutricionista quem também deverá acompanhar o Celíaco em seu tratamento.

Pesquisas apontam que 1% da população mundial é celíaca. Apesar dos avanços científicos para o diagnóstico, os profissionais de saúde e a população em geral ainda desconhecem essa doença e os problemas causados por ela. As Associações de Celíacos do Brasil (ACELBRAs) estimam

que exista no país mais de um milhão de celíacos, mas a maioria dessas pessoas não sabe que tem doença celíaca.

Na alimentação sem glúten as pessoas substituem o trigo e os outros cereais proibidos pela farinha de arroz, amido de milho, fécula de batata, fubá, polvilho azedo ou doce, farinha de quinua, de amaranto e tantas outras alternativas. No Brasil temos uma lei que obriga os fabricantes de produtos alimentícios a colocarem nos rótulos a inscrição **Contém Glúten** ou **Não Contém Glúten** (conforme o caso), para proteção do cidadão celíaco.

Ser celíaco não é algo muito fácil, pois não existem remédios que amenizem ou neutralizem os malefícios causados pelo glúten. Para o celíaco não há meio termo no cumprimento do tratamento: ou se faz a dieta rigorosamente ou se corre o risco, cada vez em que descumprir a dieta (voluntariamente ou involuntariamente), de adoecer seriamente, podendo desenvolver outras doenças autoimunes ou até mesmo câncer.

O glúten hoje está presente em muitos alimentos, mesmo naqueles em que a receita original não tem esse ingrediente, como queijos e requeijões, chocolates, feijão servido em restaurantes, caldos para temperos, enlatados, embutidos, balas, doces, bebidas, sorvetes, picolés e até mesmo no famoso pão de queijo. Ele ajuda a dar liga e maciez, tornando-se um grande aliado para que o produto tenha boa aceitação entre os consumidores e diminua os custos com a matéria prima. Existe também o problema da contaminação cruzada por glúten. O que é isso? Num ambiente onde o glúten é manipulado, existe

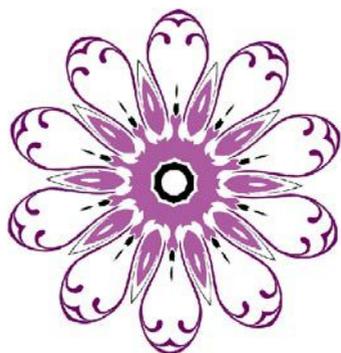
o risco de que ele fique depositado nas paredes, maquinários, vasilhames, fornos, utensílios e por causa disso contamine, através dos resíduos, o que está sendo produzido sem glúten. Isso acontece dentro das fábricas, nas cozinhas dos restaurantes, nas padarias e lanchonetes e também na casa das pessoas.

Como a condição celíaca ainda é ignorada pela indústria alimentícia, o celíaco quando está fora de casa constantemente corre o risco de passar fome, mesmo tendo “dinheiro no bolso”, pela dificuldade em comprar produtos sem glúten seguros. Encontrar empresas e profissionais que estejam interessados em desenvolver produtos sem glúten ou oferecer alternativas para pessoas com necessidades alimentares especiais ainda é difícil.

Assim, é muito importante compreender que a alimentação sem glúten é coisa séria, que há riscos para o celíaco quando ela é burlada e que as informações corretas sobre ingredientes e preparação de um alimento são essenciais para a saúde das pessoas.

Raquel Candido Benati

*Texto publicado na Revista “Alta Gastronomia”  
edição 92 - março de 2010.*





# D EPOIMENTOS

Os depoimentos estão reproduzidos aqui da forma que foram escritos, numa linguagem coloquial e sem preocupações formais. Mantivemos o formato, pois é justamente isso que nos comove e revela o sentimento das pessoas ao relatarem suas histórias.



## **Depoimento 1** - celíaca e com 3 filhos celíacos

Tópico Dr House e celíase - 10/10/2009

(sobre um episódio da Série da TV Americana “House”, onde o médico faz o diagnóstico de doença celíaca em uma das pacientes )

### **SALVOU A VIDA DO MEU FILHO !**

Gente, este episódio salvou a vida do meu filho. Eu não tenho vergonha de dizer isto! Eu vi quando era inédito... tarde da noite... com o E. de febre numa das pneumonias estranhas por vômito no pulmão... com 4 anos, 10k, etc...etc... Quando me deu o clic estava no fim do programa... Assisti umas 5 vezes... Anotei até o que House tinha escrito no quadro! Cada hipótese. Cada exame. Dali parti para internet... comecei a pesquisar para o que era cada exame. Eu já tinha ouvido falar em celíaca, mas na época nem sabia procurar na internet pois eu achava que escrevia SELIACA... Além do mais já tinha sido descartada há 2 anos antes, porque os exames sorológicos (Antigliadina e Antitransglutaminase) tinham dado negativos. Foi nesta época que realmente comecei a tomar uma postura mais ativa diante dos médicos para o diagnóstico. Com ativa eu quero dizer comecei a contestar,

parar de aceitar, pedir que eles me indicassem alguém para uma segunda opinião. Eu queria saber porque não poderia pedir os exames a, b, c, d, e, x, y, z, k, h etc... etc... etc... Enfim, esse episódio (apesar de ter os limites fantasiosos por ser uma ficção) foi essencial para eu conseguir juntar os sintomas... fazer listas... achar a ACELBRA... brigar com os diretores administrativos do meu plano de saúde estadual... Acho que nunca tinha dito isto!!! Obrigada pela oportunidade.

Num outro tópico ela escreveu sobre a filha I. - 09/12/2009  
A gente cria forças...

A minha filha agora tem 3 anos e 7 meses. Ela, além do glúten, faz intolerância a lactose (e outras sequelinhas que dá uma listinha)... mas, no início do ano, quando ela tinha 2 anos e 10 meses, a coloquei na escola.

Primeiro eu decidi que queria isto e ela precisava.

Segundo, saí à caça de prescrições médicas (pois o povo ainda acredita que quando médico prescreve algo no formulário, é verdade) sobre os riscos que ela sofreria se fosse contaminada.

Terceiro, munida disto, passei o final de 2008 a procura de uma escola (eu sou profissional da área e sei procurar). Levava a lista das prescrições médicas e perguntava se a escola poderia garantir a vida dela sem contaminação...

Quarto: achei a escola.

Quinto: a matrícula só se efetivaria se eu desse um curso para os profissionais da escola. Passei duas tardes no começo do

ano com as diretoras, coordenadoras, professoras, auxiliares, porteiro, faxineira, cozinheira, explicando as questões. Olha que a minha filha levaria os alimentos de casa!

Sexto: depois do “curso” a diretora decidiu trocar as salas de aula dos meus filhos e colocá-los em sala de aula com pia, para todos lavarem as mãos. Resultado: O ano transcorreu muito mais tranquilo do que eu imaginava.



## **Depoimento 2** - tópico Exame lactose - 05/11/2009

Eu sou intolerante a lactose desde que nasci, pois não aceitava nem mesmo o leite materno. Desde bebê passei por diversas internações por desidratação provocada por fortes crises de diarreia. Devido à minha intolerância a lactose desenvolvi a doença celíaca, pois perdi as vilosidades intestinais. Mas na época não se falava, nem mesmo se cogitava essa hipótese. Passei a minha vida toda com crises de anemia necessitando por diversas vezes fazer tratamento com hematologista. Foi quando após uma pequena cirurgia, conversando com o médico, chegamos à conclusão que o problema intestinal não tinha nada a ver com a hérnia umbilical que eu havia retirado. Aquela complicação intestinal severa, na verdade poderia ser mesmo intolerância alimentar. De comum acordo passei a testar a alimentação sem fazer o exame, pois achamos muito agressivo e o paciente continua com os severos sintomas por algumas semanas. Em 2 meses de testes concluímos a intolerância. Passados alguns meses (aproximadamente 5 meses) de desintoxicação, fomos testando os alimentos

com glúten e lactose e a reação retornava. Passados 5 anos não tenho mais anemia, meus dentes clarearam, não tenho mais dilatação abdominal, nem manchas escuras no corpo (dermatite herpetiforme), crises de enxaqueca e gastrite, entre tantos outros sintomas. Fiz várias endoscopias para analisarmos as condições do aparelho digestório, e posso garantir que o resultado não era nada bom. Tratei por um ano uma gastrite e uma pangastrite, foi um trabalho em conjunto, ele da parte médica e eu da nutricional (passei a ser minha própria paciente). Hoje a minha alimentação é 100% isenta de glúten e lactose (não consumo nenhum tipo de queijo, leite e derivados).



**Depoimento 3** - tópico Uma motivação para quem está começando! - 04/10/2009

Olá pessoal, graças a Deus comecei a me sentir melhor há 3 dias (estou sem o glúten há 21 dias). De 3 dias pra cá tenho fome a cada 3 horas e tenho comido pouco, mas com apetite. Comecei até a ter prazer em comer. Ontem até salivei ao sentir o cheiro da comida. Estou tomando alguns medicamentos para manter os alimentos por mais tempo no meu corpo, pois sem eles a diarreia líquida ainda volta. Comecei há 3 dias a tomar um complemento de multivitaminas e minerais e isso me ajudou muito. Ainda tenho desconforto abdominal e algumas cólicas, mas nada perto do que tinha. Incrivelmente ganhei quase 1 quilo desde a última vez que me pesei (há 4 dias), descobri ontem e fiquei muito feliz. Obrigada a todos desta e outras

comunidades que me ajudaram e me consolaram nos meus momentos de desespero. Cheguei a pensar que nunca mais seria saudável. Que besteira, era só o glúten que me fazia mal. Chorei de dor, de tristeza e de desespero nos últimos 2 meses e ontem também chorei, mas por salivar ao sentir o aroma delicioso da comida, de alegria por me sentir viva de novo. Ainda estou bem abaixo do peso e com deficiências nutricionais (vitaminas, proteínas...), ainda tenho alguns sintomas leves e me canso quando faço algum esforço exagerado, mas não estou anêmica. Ainda preciso de ajuda de calmantes para dormir, mas a dose já diminuiu para a metade e o sono melhorou a qualidade. Para quem ainda estiver em processo de diagnóstico ou no início da dieta e se sentir desesperado como eu me senti com a demora no alívio dos sintomas, que isso funcione como uma motivação.

A DIETA FUNCIONAAAAAAA!!!!!! E ela é tudo de bom!!!!!! Não quero glúten na minha vida nunca mais e estou muito feliz por isso!!!!!! Obrigada!!!!!!

Ela escreveu em outro tópico: Precisando de ajuda - 15/11/2009

Descobri ser celíaca há mais ou menos 2 meses. Fiquei como muitos, sem chão. Estava fraca, debilitada, deprimida, já com alguns sintomas há 1 ano e meio e cheguei a ter 7 episódios de diarreia líquida por dia, durante 1 mês, antes do diagnóstico. Meu gastro não é especialista e fui eu quem suspeitou de DC. Ele me disse que eu precisaria de um

acompanhamento de um nutricionista, me indicou uma, mas ela não me pareceu conhecedora de DC. Na ocasião do diagnóstico estava muito mal psicologicamente, me sentia deprimida, desanimada, sem forças para fazer as tarefas diárias, além dos sintomas físicos e fraqueza. Quando já estava de dieta há 20 dias descobri que estava gestante, o que me deixou muito preocupada pois estava bem debilitada e havia tomado anestesia 2 vezes para a colonoscopia e endoscopia, além de raios x e vários medicamentos que tomei para melhorar os sintomas (vômitos, diarreia, insônia, tensão...). Fiz a primeira ultra e estava tudo bem com o bebê. Quinze dias depois, na nova ultra, o coração do embrião não batia mais. Aguardei mais uma semana e então foi constatado óbito embrionário. Tive que fazer uma curetagem há 10 dias e meu obstetra disse que provavelmente a perda do bebê está relacionada direta ou indiretamente a DC. Acho que após tudo o que passei nos últimos 5 meses (quando comecei a ficar péssima, com diarreia e vômitos) não estou nada bem psicologicamente. Minha vida está de pernas para o ar, um caos total, em todos os aspectos pois não tenho conseguido fazer nada há tempos. Vejo que agora a fase de recuperação chegou e por isso sinto a necessidade de reorganizar tudo. Mas ainda não me sinto disposta o suficiente, já que as coisas estão muito recentes. Será que alguém poderia me dar uma ajuda neste sentido? Fui a 2 psiquiatras, mas não me senti bem com nenhum deles e ainda não achei médicos que realmente conheçam a DC e que respondam as minhas

perguntas.

Será que alguém teria algum nome para me indicar?

Ela escreveu em outro tópico : Gestação , Aborto e Depressão  
- 22/11/2009

Obrigada pelas respostas!!! Eu tomava anticoncepcional e mesmo assim engravidei pois meu organismo não estava absorvendo ele. Penso que Deus sabe o que faz e que as coisas acontecem como devem acontecer. Mas mesmo assim, tentando aprender as lições, me sinto bem triste. Tive problemas após a curetagem e tive que fazer uma segunda curetagem essa quinta feira, o que foi muito difícil também. Tudo de novo!!! Estou há pouco mais de 2 meses em dieta e fico triste às vezes por pensar que nunca mais poderei comer determinadas coisas que eu adorava. Mas, no geral, eu não me sinto triste por ter que segui-la. Apesar de tudo, não foi difícil para mim adotar uma dieta 100% glúten free. Estou tentando aprender a fazer algumas receitas. Até gosto de cozinhar, mas tenho preguiça, muita fraqueza (sei que essa preguiça também irá diminuir conforme o tempo for passando). Comecei a fazer terapia na quarta passada e acho que, apesar de estar muito triste, estou fazendo o que devo fazer para sair desta. Sei que o processo será lento e que me sentirei muito bem quando meu corpo ficar saudável sem o glúten, mas estou um pouco cansada de estar sempre passando mal. De junho para cá estive sempre doente e isso cansa. NAO AGUENTO MAIS!!!! NAO VEJO A HORA DE FICAR BEM!!!!!! Estou contando os dias para isso. Marquei

nutricionista, terapia, psiquiatra, endocrinologista e vou fazer uma revisão geral no meu corpo, já que tudo apresentou problemas. Obrigada pela ajuda pessoal, dividir nossos medos e sentimentos parece que alivia um pouco o aperto. Beijos e saúde para todos!!!!



**Depoimento 4** - tópico Não tenho DC - 12/02/2010

Eu não tenho DC, mas sempre tive uma enxaqueca terrível que me deixava acamada. E tinha também uma dor nos joelhos que os médicos diagnosticaram como princípio de artrose. Como os médicos ortopedistas foram unânimes, ou emagrece ou sente dor, procurei uma nutricionista. Marquei, fiz a anamnese e ela levantou a possibilidade de ser uma sensibilidade ao glúten. Na hora fiquei meio perdida, mas conversando com um amigo que é estudante de medicina, ele me estimulou a marcar um gastro. Fui, fiz a endoscopia e realmente não tenho a DC, mas, acusou a presença de uma esofagite em grau B. Bom, comecei a dieta sem glúten, o que é osso, bem sei, mas reparei uma coisa, desde então: a dor nos joelhos cedeu completamente (e nem tanto assim emagreci, foram apenas 8 kg) e o mais importante, a danada da enxaqueca desapareceu. Estou me sentindo ótima, e depois que encontrei essa e outras comunidades aqui com receitas, estou adorando as minhas comidas. Ah, e os meus colegas de trabalho estão aderindo... pelo menos todo mundo procura me ajudar, sempre tem alguém com um biscoito de polvilho, descubrem produtos legais sem glúten, testo novas receitas e como moro só, às

vezes compartilho com eles e todo mundo adora. Isso é legal porque acabo conseguindo manter a alimentação. Descobri que o importante é sentir-se bem e com isso ficamos mais felizes. Beijos.



**Depoimento 5** (Itália) - tópico Meu percurso - 04/02/2010

Tenho um filho de 5 anos, ele sempre cresceu bem na norma. Em Abril de 2009, entre as doenças normais da infância, ele teve a 5ª moléstia (que não sei como se chama no Brasil). Em seguida começou o pesadelo, ele iniciou a sentir vários sintomas, entre eles cansaço. Sua pediatra fez exames de sangue e os resultados mostraram uma fortíssima anemia, sideremia e ferritina irregular. Daí ela receitou ferro em gotas por um mês, com resultado escasso. Imediatamente depois de um mês ela disse que era um problema de intolerância e fez os exames específicos e o resultado dos anticorpos foi 100. Então ele era suspeito de Celiaca (na Itália “Celiachia”) e em Setembro foi efetuada a endoscopia com biopsia, parte chocante de todo o problema, segundo o meu ponto de vista. O seu diagnóstico foi em Outubro de 2009.

Agora ele está muito bem graças ao bom Deus e aos doutores excelentes que encontrei. Em só três meses ele já ganhou 2kg e cresceu 4cm. Sem contar o retorno do apetite, e gosta muito dos seus produtos sem glúten. Por isso eu e meu marido somos felizes em ver que agora ele está bem e tranquilo e por enquanto aceitou bem a sua situação, graças a Deus.

Agradeço a fundadora dessa comunidade que pensou

bem, em encontrarmos um espaço para dialogar e trocar informações.

Abraços.



**Depoimento 6** - tópico Depoimentos e Histórias -  
março /2011

Tenho 37 anos e sempre sofri de constipação, aftas, menstruação irregular e por ter ovários policísticos eu passei a ser pré-diabética. Tive dificuldades para engravidar e depois que engravidava eu perdia. Perdi quatro bebês. O primeiro, com 5 meses de gestação devido ao colo do útero flácido. O segundo, com 2 meses de gestação (sem explicação). O terceiro, com pouco mais de 6 meses de gestação. Quando engravidei da minha única filha, A., eram gêmeas, mas perdi a irmã dela com 2 meses de gestação, também sem explicação. Após o nascimento da minha filha respirei aliviada, afinal eu havia conseguido realizar o meu sonho: ser mãe! Porém eu não sabia o que estava por vir. Desde que a A. nasceu, ela tinha fortes cólicas abdominais e desde quando aprendeu a falar não teve um dia sequer que não reclamava: “Mamãe, barriguinha dodói.” Entre 1 e 2 aninhos a minha filha tomou antibiótico de 20 em 20 dias, sempre com sinusite ou problemas respiratórios. Sempre sofreu de constipação severa, abdômen muito distendido, excesso de gases e parecia ter barriga d’água. Quando ela tinha 1 ano e 9 meses procurei um gastro e feito os exames constatou-se que ela tinha intolerância a lactose. Entrei com o leite de soja e pensei que o problema seria resolvido.

Ela melhorou e finalmente pela primeira vez desde o seu nascimento eu consegui dormir uma noite inteira de sono porque ela não teve dores abdominais. No entanto, logo após 1 mês percebi que os sintomas persistiam e comecei a entrar em grupos de discussão na internet, mandar e-mails para médicos e pesquisar. Enquanto o meu marido e a minha filha dormiam eu varava a noite fazendo pesquisas na biblioteca da UNICAMP e PubMed. Pedi ao médico o exame de cintilografia porque desconfiei que ela estivesse com refluxo oculto. Ainda que relutante, ele me deu o pedido e em meia hora de exame ela teve 3 episódios de refluxo oculto. Começou o tratamento mas ainda assim percebi que algo de errado continuava ocorrendo. Continuei pesquisando. A família dizia que eu estava neurótica por tudo o que eu havia passado para ser mãe. Até uma gastropediatra me disse em uma consulta: “Mãe, vá para a casa - você está neurótica. A sua filha não tem nada. E digo mais: volte a dar o leite de vaca para ela.”

Saí do consultório revoltada porque o meu instinto de mãe me dizia que ela tinha alguma coisa, porque não era normal uma criança bem cuidada viver sempre doentinha e com aqueles sintomas.

Após um “tour” por vários gastros, alergistas e pediatras e sem nenhuma solução, em minhas pesquisas li sobre a doença celíaca. Na maioria dos casos a pessoa tem diarreia, mas no caso da minha filha ela tinha constipação severa. Ela chegou a ficar internada por excesso de gases! Sem mais gastropediatras para ir, pois eu já havia ido em todos do meu

convênio e alguns particulares, a levei em um gastro adulto e já entrei no consultório dizendo que eu tinha quase 100% de certeza que ela era celíaca. Até aí a minha filha estava há 1 ano sem ganhar peso e crescendo muito pouco. Finalmente, em set/2009, com 2 anos e 6 meses ela fez a endoscopia com biópsia do duodeno e o diagnóstico foi fechado: a minha filha é celíaca.

Eu nunca tinha ouvido falar sobre esta doença e era tudo muito desconhecido para mim. Continuei lendo e pesquisando e essa comunidade me ajudou muito. O primeiro pão que eu fiz para ela ficou duro no dia seguinte e eu achei que tivesse feito algo de errado. Aqui me explicaram que não era só ler nos rótulos que “não contém glúten”, mas que eu deveria ligar no SAC das empresas para confirmar a isenção do glúten. E aí descobri várias marcas de coisas que ela estava consumindo que tinham contaminação cruzada por glúten. Denunciei na ANVISA e comecei a batalhar junto aos demais membros desta comunidade.

Testei muitas receitas sem glúten das quais inúmeras delas foram para o lixo. Eu perdia tempo e ingredientes. Eu tinha medo de colocá-la na escola e que ela se contaminasse. Tive dias de depressão onde eu ia ao supermercado e chorava. Tinha ódio mortal de tudo o que tinha glúten - não suportava pegar nas mãos um produto que tivesse glúten.

A pele da minha filha tinha uns carocinhos desde quando ela nasceu e eu já havia gastado muito dinheiro com pomadas e nada resolvia. Nesta comunidade eu peguei a relação dos produtos de higiene que contém glúten e vi que ela sempre

usou um condicionador que tinha glúten.

**CONCLUSÃO:** Com duas semanas do início da dieta a minha filha não reclamou mais de dorzinha na barriga. Começou a ganhar peso e a crescer rapidamente. A sua pele está linda! Preparei-a durante 1 ano antes de colocá-la na escolinha e hoje em dia ela vai e se diverte muito e se alguém oferece algo, ela logo pergunta - “Tem glúten? Porque eu sou celíaca!”

Agora em março/11 faz 1 ano e 6 meses que ela foi diagnosticada celíaca e já repetiu a endoscopia e as vilosidades de seu intestino não estão mais atrofiadas.

Eu e meu esposo participamos de uma pesquisa genética na UNIFESP e qual não foi a minha surpresa ao descobrir que eu carrego o gene da DC, mas em mim a doença ainda não se manifestou. Mas a partir daí eu encontrei respostas para a minha infertilidade e 2 perdas gestacionais.

Neste 1 ano e meio eu divulguei a DC em vários lugares e dei aula de culinária sem glúten aqui em SP. Conheci muitos Chefs de cozinha e falei sobre a DC com eles. A Palmirinha me disse que muitas pessoas pedem receitas sem glúten, mas ela não entende desse ramo. Dei a ela o gibi da ACELBRA e ela disse que vai precisar da minha ajuda quando for novamente para uma nova emissora de TV.

**QUEM SOU EU?** Não sou culinária e não tenho o dom de criar receitas sem glúten. Mas descobri que ser mãe não é só engravidar e dar a luz. Eu me realizo como mãe a cada dia, tendo a oportunidade de cuidar da minha filha, de dar palestra sobre a DC, de divulgar a nossa condição, de fiscalizar as empresas e de tentar construir um mundo melhor, sem

glúten, para a minha filha e para todos os celíacos do Brasil.

Ela também descreveu essa história em outros tópicos:

Desde que tomei a decisão de engravidar a minha vida virou de cabeça para baixo. Problemas de infertilidade e quando finalmente engravidava eu perdia meus bebês com 5 a 6 meses de gestação. Depois de perder 4 bebês e passar 9 meses em cima de uma cama eu consegui ter a minha filha. Fiquei com sequelas de tantas raquis, hormônios e medicamentos que tomei. A minha vida é médico desde que ela nasceu fazendo fisioterapia. Aí, de repente, é com a minha filha que eu começo a correr... e há 3 meses eu descubro que ela é celíaca. Ao contrário de muitos, eu não tenho o apoio da família. Ninguém compraria sorvete Kibom (sem glúten) só por causa dela. Tenho medo de colocá-la em uma escolinha e voltar a trabalhar. Não posso colocá-la dentro de uma bolha, mas tenho que protegê-la, porque afinal de contas ela só tem 2 anos e meio. E o duro é que sei que estou apenas no início da jornada. Não posso confiar nos rótulos, tenho que ficar ligando para as empresas e mandando e-mails para saber se o produto tem contaminação ou não. Quando penso que está tudo bem, descubro que a dieta sem glúten é pobre em fibras e lá vou eu garimpar outras receitas que contenham fibras e tentar fazê-la comer. Estou tão cansada! Se amanhã saísse sol, quem sabe me alegraria mais um pouco (risos). Esta chuva me tira as forças!

Tópico: outras alergias relacionadas

A minha filha está fazendo acompanhamento com uma alergologista / imunologista do Hospital das Clínicas. Hoje mesmo tem consulta.

Ela pediu uma endoscopia com biópsia do esôfago para analisar os eosinófilos intra-epiteliais, argumentando que algumas alergias são vistas somente através deste exame. Ela fez junto com a endoscopia que a gastro já havia pedido. Não deu nada. Mas me explicou que pessoas que tem doença auto-imune (no caso, a DC), tendem a produzir quadros alérgicos sem que necessariamente apareça em exames. É como outro gastro me disse: o exame pode dar negativo, mas se você comer e te fizer mal, abstenha da sua dieta. Isso vale para comida e para produtos de higiene.

Novamente ela escreve em outro tópico : Exame genético - 30/04/2010

Boa noite! Meu exame HLA deu positivo p/DR7-DQ2

Meninas, estou com uma imensa vontade de chorar!

Eu, meu esposo e a minha filha (que é celíaca), fizemos o exame HLA em dez/09 (pesquisa feita pela UNIFESP). A médica acabou de me ligar informando o resultado:

Meu esposo = negativo

Minha filha celíaca = DR7 DQ2

Eu = DR7 DQ2 (exame compatível com DC).

Fiz a endoscopia com 4 porções de biópsia do duodeno há dois meses e deu negativo. A médica que me ligou agora disse que é para eu ficar de olho nos sintomas, porque eu

posso nunca desenvolver a DC, como ela pode desencadear de repente, em algum momento da minha vida. Eu tenho me sentido melhor mesmo, fazendo a dieta sem glúten. Mas não faço 100%, ou não fazia até agora. Ao mesmo tempo que me sinto liberta e encontro respostas para diversos problemas de saúde que eu tenho, também me sinto triste. É óbvio que não é culpa minha a A. ter herdado isso de mim. Não somos leigos e analisando a frio sabemos como acontece o processo. Mas sentimentalmente, é muito ruim. Me pergunto: por que justo eu? O pior é que a minha mãe tem osteoporose, úlcera há mais de 30 anos, diverticulite, refluxo, depressão e já teve 2 abortos espontâneos. Ou seja, creio que ela deve ser celíaca e não sabe. Esta médica que está envolvida neste projeto vai ver se consegue fazer algo por ela (exames), porque os gastros da assistência médica dela se recusam a pedir os exames. O problema maior é que mesmo que ela faça a endoscopia com biópsia e dê positivo para DC, não creio que ela irá aderir à dieta.

Me desculpem o desabafo, mas neste momento o que eu estou sentindo é tristeza. Sei que vai passar. Sei que existem doenças piores. Não estou reclamando da vida. Mas em meio a uma família que não tem problema nenhum, eu paro para me perguntar: só eu tive problemas para engravidar por ter ovários policísticos. Só eu perdi quatro bebês, sendo que dois deles nasceram vivos e não sobreviveram. Só a minha filha é celíaca na família e agora descobro que ela herdou de mim (não que seja minha culpa, é obvio!). Mas sabe aquele sentimento de incompetência que às vezes nos toma?

Pois é... Nesse momento é isso que eu estou sentindo.

Ela continua nesse tópico: Primeiro dia na escolinha - 22/09/2010

Pessoal, a babá da A. nos deixou e eu resolvi colocá-la na escolinha. Estava protelando devido termos descoberto a DC em setembro do ano passado. Até então, ela vivia doentinha e quando ia a escolinha (era uma outra), o pulmão ficava cheio de secreção e ela entrava no antibiótico.

Bem, ontem foi o primeiro dia (meio período).

Quando fui buscá-la perguntei:

- Como foi o lanchinho, filha?

- Foi legal, mamãe. Eu não dei o meu lanchinho prá ninguém, mas uma menina ofereceu o lanche dela prá mim - disse a minha filha de 3 anos.

- E você disse o quê, filha?

- Eu falei que não podia comer o lanche dela.

- E aí? - perguntei eu aflita.

- Ela me perguntou porque e eu disse: - Ué, porque eu sou celíaca! (disse num tom de obviedade como se a menininha de 3 anos soubesse o que é DC).

A professora dela disse que foi engraçado. Ela respondeu que era celíaca e a menina disse: "O que é isso?" E a minha filha respondeu que não sabia e ficou por isso mesmo.

Estou aliviada por vê-la tão feliz fazendo amigos na escolinha. A parte complicada é que vão fazer um robô com balas e bombons e me pediram para levar os dela. Uma vez por mês também tem a festinha dos aniversariantes do

mês e eles encomendam um Kit festa. Eu fiquei de pegar as embalagens e mandar os dela sem glúten e na hora eles irão entregar na mesma embalagem: 5 brigadeiros/ 5 salgados/ 1 pedaço de bolo/ 1 refri/ saquinho com balas. Enquanto estou em casa é corrido, mas eu consigo fazer as coisas dela. Mas fico pensando quando voltar a trabalhar... Como será? Não vou ter tempo e é aí onde ela sentirá a diferença. Mas por enquanto está correndo tudo bem.



**Depoimento 7** - tópico Nossa História - 20/05/2010

Olá... Quero contar nossa história, para que possa ajudar outras pessoas... Sempre suspeitei que minha filha tivesse algo, só não sabia o que era... rrsrs. Ela crescia muito pouco, quase parando, claro que isso aconteceu bem devagar, e mesmo assim o pediatra não se importava, porque ela aparentava saúde e não tinha sintomas. Me preocupava muito, resolvi ir em outros pediatras, mesmo tendo confiança e amizade pelo nosso. Foi a melhor coisa que fizemos, a outra médica se assustou com sua baixa estatura, pois ela já tinha saído do gráfico de crescimento... ai, que nervoso!! E já começamos a investigar. Minha filha tinha 12 anos e 8 meses quando descobrimos... só que até chegar aí foram longos 40 exames de sangue e 5 endoscopias... até chegar na DC... aff. Pronto, descobrimos. Aí veio a revolta, pois como eu disse, ela quase não tinha sintomas, e a aceitação foi mas difícil!!! Sinceramente eu chorei muito pensando de como seria a

vida, as restrições que ela iria passar, a escola, caramba: a adaptação é difícil!!!

Desde de maio de 2008 não entra nenhum alimento que contenha glúten na minha casa, unidos somos mais fortes. Mas Deus nunca dá nada para nós que não sejamos capazes de carregar, e foi assim...fazem 2 anos de dieta rigorosa sem glúten, ela voltou a crescer... o que é uma Alimentação!!! Fora o apetite que triplicou - o que se pode comer, o organismo pede. Antes ele não queria, mesmo inconsciente.

E cozinhar?? onde comprar?? foi uma luta...e foi por meio de sites e comunidades que me apoiei, copiando e testando receitas...no começo meus bolos podiam matar alguém de tão duros...kkkkkk. Hoje são excelentes e ninguém vê a diferença... Ah! Fizemos exames no restante da família, pois nossa médica disse que é genético, pode ou não se manifestar. Fizemos e hoje são 3 celíacos em casa...fora meus irmãos que também descobriram...Beleza, já éramos celíacos de coração... rrsrrs. Obrigada pelo espaço e espero ter ajudado... Mas ainda me sinto culpada...afinal foram quase 13 anos sem saber... A raiva do médico passou. Só ficou a mágoa...será que se fosse filho dele, ele não daria maior importância???

Mas agradeço a Deus que ainda ela estava e está na fase de crescimento, pois como disse a Pediatra, se tivesse passado já era...não ia crescer mais...para se ter uma ideia, ela tinha apenas 1m e 38cm...hoje ela já tem 1m e 52cm!!! Do ano passado pra cá, foram mais de 11 cm...

**Depoimento 8** - tópico Nossa história - 05/03/2011

Também quero falar dessa nova experiência!

Bem, aqui em casa até agora só o meu sobrinho de 3 anos e meio é celíaco, pelo menos por enquanto só ele! Todo pesadelo começou em outubro de 2010, quando ele literalmente, do dia para noite, começou a perder a coordenação motora, ficou internado por 20 dias em um hospital público que não dava assistência nenhuma, os médicos abandonavam o caso dele porque não conseguiam descobrir o que estava causando a Ataxia. Foram feitos vários exames, ressonâncias, tomografias, sangue, fezes, urina...vários e nada, o menino definhava no hospital, pensamos que iria acontecer o pior, mas Deus não permitiu que acontecesse! Trouxemos ele pra casa e ele apresentava vômito constante, nada parava na barriga, ficou então sendo alimentado com soro, e bem devagar foi recuperando as forças. Porém, até hoje ele está com a fala e a deglutição comprometidas, ainda não se recuperou da Ataxia, ou seja não tem coordenação motora, ainda tem muita diarreia e vômitos quando se alimenta e hoje se queixa de dor na barriga e nas pernas. Estamos desesperados - o pediatra e o neuropediatra não souberam identificar a doença, eu levantei a suspeita por conta do abdomen muito alto, diarreia crônica, o temperamento agressivo e muito irritado sempre... eu não sabia o que era, mas sabia que algo não estava certo e como na maioria dos casos os médicos não quiseram me ouvir, ainda mais por eu ser tia e não mãe, escutei até um comentário maldoso: “ Ah, isso é coisas de tias que não tem

seus próprios filhos”, fiquei muito magoada! Enfim, meu pequeno ainda apresenta todos esses sintomas, só na última sexta feira, 26/02/11, que foi confirmado por um exame de sangue que ele tinha DC. O neuro que nos comunicou. Não sabemos mais que especialidades de médicos procurar, não sabemos se ele vai ficar bom da Ataxia e isso me deixa cada vez mais desesperada, me sinto tão incapaz, de mãos atadas, sabe...está sendo muito difícil, porque não sentimos melhoras nele.



**Depoimento 9** - tópico Depoimentos e Histórias - 12/12/2009

Minha história - A minha vida inteira tive problemas respiratórios (pneumonia, rinite) e com o peso, havia períodos que ficava anêmica e magrelinha, outros ficava gordinha...Minha menstruação era totalmente irregular, e nenhum médico conseguia resolver o problema. Além disso, desde criança era taxada de preguiçosa, pois às vezes ficava sem vontade de fazer nada. Pois bem, em 2004 fui a uma Ginecologista que me receitou anticoncepcional, eu nunca tinha tomado. Foi uma maravilha! Mas depois de alguns meses tomando o anticoncepcional diariamente, engravidei. Porém, quando completei 3 meses de gravidez, sofri um aborto. Foi horrível, tive que fazer curetagem, e mesmo fazendo vários exames, não foi definida a causa do aborto. Depois de mais ou menos 1 ano, quis engravidar e não consegui. Tentei durante meses e nada. Apesar de não

haver nenhum motivo aparente, eu simplesmente não ovulava, e tive que fazer um tratamento para engravidar. Quando enfim engravidei, logo nos primeiros ultrassons foram detectados alguns indícios de problemas com o meu bebê; TN alterada, cistos na cabeça... Além disso, minha gravidez foi de alto risco, desenvolvi diabetes gestacional, apesar de ter ganho durante toda a gestação apenas 9kg, e passei os 9 meses de repouso. Fiz cesárea, pois no final já começava a apresentar pressão alta. Graças a Deus meu bebê nasceu saudável! Uma semana após o parto surgiram pequenas lesões no meu bumbum, que coçavam demais. Então começou a minha jornada... Aos poucos os demais sintomas da DC foram surgindo e a Dermatite Herpetiforme se espalhando pelo meu corpo. Durante um ano fui a vários médicos e nenhum sabia o que eu tinha... Até que um dia fui em uma médica que me disse que eu que tinha que observar e descobrir qual era o problema. Foi a gota d'água! Cheguei em casa e fui direto para o computador e digitei os meus sintomas e achei!! Vi fotos de DH que pareciam ter sido tiradas de mim. Vi a lista de exames que precisava fazer, fui ao médico e pedi. E descobri ser celíaca depois de 34 anos... Com a dieta ganhei uma nova vida. Logo depois de receber meu diagnóstico, meu filho que acabara de fazer 1 aninho ficou doente. Na época não ligamos a doença ao fato dele comer glúten.

Depois estudando a DC descobrimos que ele tinha chance de ter herdado. Conversamos com o pediatra, que nos orientou a não dar glúten ao bebê até ele completar 2 anos, quando

poderia fazer os exames para DC. Mas, se para mim já estava difícil fazer com que as pessoas, principalmente familiares, entendessem que era uma restrição séria e não frescura, imagina fazer com que respeitassem a dieta do meu filho.

Ouvi coisas do tipo: “Mas o MÉDICO que disse para ele não comer, ou você que não quer dar? Pode falar a verdade rsrsrs”.

Quando meu filho estava com 1 ano e 5 meses, meu sogro, apesar de saber das restrições, deu um pacote de bolacha para o menino, aproveitando a minha ausência e do meu marido.

Resultado: Na mesma noite meu filho teve uma crise respiratória, coisa que ele nunca teve. Ficou com falta de ar e foi parar no pronto socorro, com o pediatra dizendo que ele precisava ficar no oxigênio.

Ficamos durante 4 dias no hospital. E durante aproximadamente 4 meses ele ficou com dificuldade de respirar, foi então que depois de muita insistência minha, o imunologista nos encaminhou para o otorrino, e descobrimos que a consequência disso tudo foi o ultra mega crescimento da adenoide dele.

A audição dele já estava prejudicada, pois os ouvidos também estavam fechados. Ele teve que fazer uma cirurgia para retirar a adenoide e colocar drenos nos ouvidos. A otorrino nos chamou no centro cirúrgico para mostrar o tamanho da adenoide. Para vocês terem uma ideia era 1,5 colher de sopa cheia de carne. Até a médica estava impressionada. Hoje meu filho ainda não fala, pois tudo isso prejudicou o

desenvolvimento dele, mas os médicos dizem que por ele ser novo, logo estará no mesmo nível que as outras crianças. Mas a lição que eu aprendi com tudo isso foi acreditar nos meus instintos e na minha iniciativa. Tanto no meu caso como no do meu filho, se não fosse a minha insistência, nada teria se resolvido...



**Depoimento 10** - tópico Crescimento - 2009

Tenho um filho de 11 anos que é celíaco e está isento do glúten há 6 anos. Meu filho mais velho, hoje com 20 anos, nasceu de 6 meses de gestação e apresentou problemas no crescimento, tomou GH (hormônio de crescimento) por 9 anos e não cresceu muito não, nunca apresentou ser celíaco. Agora, sem sintomas algum, fomos fazer pesquisa na família toda.....nos exames laboratoriais dão todos negativos, mas nas biopsias dão positivas. Agora vem aquela dúvida cruel!!! SERÁ QUE SE NA ÉPOCA TIVESSEMOS FEITO OS EXAMES DO GLÚTEN, ELE COM O GH, TERIA CRESCIDO MAIS? NA ÉPOCA NUNCA TINHAMOS OUVIDO FALAR EM ALGUÉM ALÉRGICO A GLÚTEN! E a médica do tratamento para crescimento, será que não tinha conhecimento sobre a DC? Sei apenas que sempre ficará aquela dúvida...  
Abraços a todos.



## **Depoimento 11**- tópico Depoimentos e Histórias - 2010

Bom, não sei ao certo quando a DC se manifestou em mim, só me lembro que algumas vezes na infância e adolescência tinha diarreia e sempre tive a barriga estufadinha. rrsrrs... Creio que ela veio a se manifestar depois que perdi minha mãe, que faleceu de câncer de intestino delgado. Eu estava com 8 meses de gestação, quando ela morreu. Fiquei super arrasada e muito triste, ainda mais que já tinha perdido meu pai uns 2 anos atrás. Assim que meu filho nasceu, uma descoberta: ele tinha refluxo e quase que morreu sufocado. Depois de medicá-lo com Label, se engasgou, ficou roxo e sufocado, custou a voltar a si. Daí em diante comecei a ficar com medo de perder meu filho também, fora outros problemas respiratórios que ele teve, herdando do meu falecido pai. Comecei a ficar emocionalmente muiiiito triste e dizem que é nesses momentos que as doenças vem e se manifestam. Comecei com diarreia em abril de 2009, elas começaram a ser cada dia mais constantes, procurei 2 gastros na época, que fizeram vários exames e nada se descobria, até então. Acharam ser Síndrome do Intestino Irritável (SII) e me encaminharam para um psicólogo, dizendo ser tudo emocional. Cada dia mais eu ficava mas magra, fraca, com dores musculares e vômitos, até remédios controlados me prescreveram (antidepressivos). Por um lado até achei que fosse emocional, por tudo que passei, mas depois vendo que fazendo terapia, tomando antidepressivos e remédios contra

SII, eu não melhorava, ficava pensando só o pior. Mas graças a Deus, num belo Domingo, assistindo ao Fantástico (TV Globo) vi a reportagem sobre a Doença Celiaca com o Dr. Dráusio Varella. Foi quando desconfiei ser celiaca, pois todos os sintomas ali relatados eu também sentia. Mas com isso foram quase 8 meses de sofrimento sem diagnóstico correto. Fui a um alergologista e já cheguei falando todo o meu caso. De cara ele achou que não fosse celiaca, disse que a DC se manifestava em crianças. Aí eu disse que não, que ela poderia se manifestar na vida adulta também. Assim que ele perguntou todo o meu histórico familiar, na mesma hora me passou todos os exames necessários. E por fim, descobri realmente ser celiaca, e acho por ser tão demorado e sofrido o meu diagnóstico, eu consigo encarar numa boa essa doença. Não sofro por tê-la, como sofria antes, sem saber o que tinha realmente, pois meus sintomas nunca desapareciam. Agora vivo: sem diarreia, sem tonturas, sem fraquezas, com apetite, sem dores musculares, enfim, FELIZ DA VIDA!! Ainda por cima, pude ter o privilégio de conhecer pessoas tão MARAVILHOSAS, que estão sempre dispostas e prontas a me ajudar em todas as horas. Deus foi Fiel em me guardar, me abençoar por ter amigos celiacos assim como eu. Um dia desejo conhecer todos pessoalmente, quem sabe no acampamento dos celiacos??? Obrigado de coração à todos.



**Depoimento 12** - Tópico Perguntas - 07/10/10

Tem 2 dias que descobri que sou celiaca, ainda estou tentando acreditar, mas já estava desconfiando, desde

que peguei o resultado da biópsia do duodeno. Pesquisei tudo, inclusive aqui com vocês. Então, entrei na comunidade. Estou meio perdida, embora tenha descoberto muita coisa aqui com vocês. Agradeço e peço ajuda! Comecei a passar mal uns meses depois de uma cirurgia plástica, em janeiro. Achava que era algo que eu tinha comido. Muito enjoo, vômitos, diarreia e constipação ao mesmo tempo, barriga estufadíssima, gases, dor abdominal, um desconforto horrível no abdômen, não conseguia comer, muito cansaço, sono, sem disposição, e aí comecei a emagrecer muito, perdi 5kg, o que pra mim é demais, já que sempre fui muito magra e tive anemia. Fui ao médico e fiquei tratando sem resultado, já que ele não deu muita importância, me deu um remedinho pra enjoo e só. Até que eu encontrei meu atual médico, graças a Deus, depois de começar a perceber que minhas pernas e pés estavam inchando (além de câimbras). Fiquei super anêmica e desnutrida. Depois dos exames que ele me passou, ele chegou a essa conclusão. Tudo bateu, segundo minhas pesquisas. Sou bisneta de italianos, minha prima tem a doença e eu havia operado, fora TODOS os sintomas... Estou fazendo a dieta desde então, e está sendo difícil. Minha mãe e irmã (sou caçula) estão doidas atrás de receitas. Minha irmã já fez um biscoitinho delicioso, mas não acho nada na minha cidade já pronto. Estou comendo frutas e legumes. Estou com medo de confiar nas embalagens... A minha família está me ajudando muito. Meus pais, minha irmã e meu namorado estão fazendo de TUDO pra me ajudar. Eu fiz todos os exames na rede particular, acho que se tivesse recorrido à rede

pública, ainda não teria sido diagnosticada. Nem pensei em fazer no hospital e laboratório públicos, a ansiedade era muita, queria resolver logo. O antitransglutaminase vai ficar pronto semana que vem, mas posso ter certeza, né? Eu sou o tipo clássico da doença...

Ela continua - 2º depoimento

Fui ao supermercado ontem e gastei mais tempo que o normal, olhando todas as embalagens. Eu e meu namorado penamos, porque tem muita embalagem que a gente não consegue achar a inscrição sobre o glúten...

Eu trabalho em 3 escolas, sou professora de Educação Física. Agora o ano está acabando, terão muitos feriados, eu tenho licença por trabalhar na eleição (TRE) e nem quero ficar em casa. Quero que a minha vida volte ao normal. Eu faço terapia e minha terapeuta está me ajudando a lidar com esse “filho” que eu ganhei e que vai estar comigo até eu partir. Um filho que não me trouxe alegria...

Ela continua a escrever - 3º depoimento - 11/10/10

Obrigada a todos! Vocês realmente são especiais! Muito obrigada a todos pelas respostas, sempre atenciosas. Está todo mundo aqui em casa se mobilizando “contra o glúten”. Ontem teve um churrasquinho entre amigos (como sempre) na casa da minha irmã e uma amiga, tia do meu namorado, já levou um prato SEM GLÚTEN, ela fez questão de avisar! Heheheh... Minha irmã está super empenhada em me ajudar, tanto nas receitas quanto na minha aceitação da

nova condição, porque eu estou muito para baixo com isso tudo... Já disse e vou repetir, não queria estar nesse clube! Nem vocês, né? Mas, como diz meu pai, “doença não dá em poste!” Não vejo a hora de engordar um pouco e minhas roupas me servirem. Já estou com vergonha de sair na rua. Estou me sentindo horrorosa. Estou pedindo a Deus para eu reagir bem à dieta, e não demorar para ganhar uns quilinhos... Estar e parecer doente é muito ruim. Tenho fé em Deus que vou melhorar, mas a princípio é difícil demais... Eu penso que minha família deveria fazer o exame para não chegarem onde eu cheguei, mas, ao mesmo tempo é muito difícil, de repente, todo mundo tem essa desagradável notícia... Peço a Deus que eles não tenham, que seja só eu mesma... Valeu pessoal, que Deus abençoe vocês!! Vou lá na casa da minha mãe comer um bolo de fécula de batata que ela acabou de fazer!

4º depoimento - 12/10/10

Meninas...Obrigada pelo apoio...também agradeço por não estar em situação pior, por ter sido diagnosticada rápido (levando em consideração, pelo que eu vi aqui, há muita gente que leva anos...), por ter encontrado meu médico, por ter uma família que me apoia, entre outras coisas, mas, vocês sabem que leva um tempo até a cabeça aceitar tanta novidade... Mas, bola pra frente, sei que vou ficar bem, como vocês estão. Vou tentar esquecer da balança e do espelho. O pior é que não tem como fugir das pessoas inconvenientes que insistem em me dizer: “Nooooooooossaaaaa, como você

está magra!!!! O que aconteceu???” Aff! Agora eu tô rindo!

5º depoimento- 26/11/10

Depois de 1 mês e 20 dias...diagnosticada, eu voltei aqui para dizer que estava muito ansiosa para ganhar peso, porque perdi muitos quilos e fiquei muito mal, com a aparência muito feia, de doente mesmo, e isso mexeu muito comigo, além de tudo o sofrimento dos sintomas. Já ganhei uns 4 kg, graças a Deus! Obrigada a todos que esclareceram minhas dúvidas e que assim me deram força pra continuar sem me abater mais... A comunidade realmente dá o apoio que não temos em outros lugares!



**Depoimento 13** - Tópico Depoimentos e Histórias  
- 23/03/2011 - Depois de burro velho

Descobri que eu era celíaco no dia 15 de junho de 2010, no Hospital Sta Helena, através da Dra Socorro, depois de ser internado com fraqueza total, vômitos, desmaios e completamente magro. Seis meses antes de internar, comecei com uma diarreia “braba”, ninguém descobria o motivo. Fui a “trocentos” médicos, todos os exames possíveis e impossíveis e nada de descobrirem. Até que no hospital, ao pé da cama e no soro, relatei à Dra Socorro tudo que estava acontecendo, o que fiz de exames. Ela me disse que poderia ser então um quadro de câncer no intestino ou AIDS. Fiquei chateado que pudesse ser câncer, pois minha mãe tinha morrido um ano antes com todos

esses sintomas. AIDS tinha certeza que não era, pois sempre me cuidei. Fiz todos os exames no hospital, e na biópsia deu DC. A partir daí comecei a dieta calórica supervisionada por nutricionistas para ganhar peso, pois estava com 50 quilos. Agora estou com 90k, sendo 60k de barriga.

Até aí tudo bem, estava feliz... só que veio junto com a descoberta da DC:

- esofagite
- hepatite autoimune
- inchaços nas pernas com perda de proteína
- anemia
- bilirrubina alterada e dando coceiras pelo corpo
- magnésio baixo
- dores fortíssimas de cabeça
- calcificações no cérebro
- osteopenia
- espondiloartrite, que me atacou geral.

Estou fazendo quimioterapia com Remicade por causa da espondiloartrite, tomando cálcio nas refeições, remédio de Tuberculose por causa do Remicade; Actonel uma vez por mês por causa da osteopenia. Preciso tirar líquido da espinha para ver os níveis de calcificações no cérebro, mas antes quero acabar essa quimioterapia que me deixa para baixo e ver se as dores ficam controladas. Agora estarei indo no Cardio, Endócrino e de volta ao meu Gastro aqui do Rio. Dou graças a Deus que estou no lucro porque estou vivo... mas a vida que eu tinha em Brasília, com muita qualidade

e saúde, essa não terei mais, por causa dessa maldita DC. Confio na Ciência para buscar a cura e eu voltar a ter minha vida social e uma vida saudável. Pois sinceramente, é uma m...

Escreve em outro tópico: Depoimento número 1.945.670 - março de 2011

Hoje subi mais um degrau na minha recuperação. Depois de 11 meses, consegui voltar a andar de bike. Foi muito especial para mim. Parece que estava indo pela primeira vez ao encontro com alguma mulher. Andei 10 km, devagar, sem forçar. Senti apenas um incômodo muscular. Acho que deve ser normal, devido à minha paralisção. Competições e trilhas sei que não poderei mais, mas só pelo fato de voltar a andar de bike me faz sentir bem... sei que para alguns isso é pequeno e sem muito valor, mas está sendo precioso para mim.



**Depoimento 14** - Tópico Depoimentos e Histórias  
- 24/03/2011

Meus primeiros sintomas foram as feridas na pele, na época em que estava estudando para o vestibular.

Consultei com dermatologista, que falou que isso era produto do estresse. Me deu um cicatrizante e ficou por isso mesmo. Mais ou menos um ano depois, no fim de 2009, fui doar sangue e no hemocentro me informaram que eu estava um pouco anêmica. A enfermeira que conversou comigo disse que era uma anemia leve, provavelmente por alimentação

incorreta. De qualquer forma, fui consultar com um gastro, pra tratar melhor o problema. Comecei a fazer reposição via oral, de ferro, mas me dava muita diarreia. Sempre seguindo ordens médicas, troquei de “ferros”, consultei com hematologista, que me deu várias marcas e combinações de ferro. Todos me faziam muito mal igualmente. Mesmo quando parava de tomar, seguia com diarreia. Comecei a perder peso e ficar fraca. Tinha muitas câimbras. Em julho de 2010, ficava sem fôlego dando dez passos. Uma noite comecei a sentir falta de ar e câimbras no pescoço. Fui parar na emergência de um hospital, onde constataram que eu estava com níveis baixíssimos de íons (potássio, cálcio, etc) e desidratada. Mas dois litros de soro com potássio me deixaram um pouco melhor.

A diarreia seguia. Me sentia sozinha, tinha medo de parar no hospital novamente, não tinha forças nem ânimo pra nada. Foi justo a época em que comecei a trabalhar, ou seja, fiquei mais estressada ainda. Também foi a época que mais comi glúten na vida - por causa da diarreia, comia muito macarrão (de trigo), sem molho. Em setembro, comecei a sentir muita rigidez nas mãos, que ficavam em formato de garra. Voltando de outra consulta com o gastro, corri por alguns metros pra pegar um ônibus. Quando descii no ônibus, minha perna direita travou, como se minha panturrilha tivesse endurecido, uma câimbra “permanente”. Relaxante muscular não adiantava. No dia seguinte, tentei caminhar algumas quadras até a faculdade e tive que sentar no meio do caminho para tomar fôlego. Cheguei quase passando

mal. Passei o resto do dia andando de táxi. Naquela noite, era início de feriadão, fui para a casa de minha mãe. Viajei a noite toda, e chegando lá, no sábado de manhã, constatei que minhas pernas estavam inchadas, enormes. Minha mãe ficou preocupada e me levou para consultar com um nefrologista, lá de minha cidade natal. Em dez minutos contando o caso e respondendo a algumas perguntas, ele afirmou categoricamente: “Precisamos fazer exames pra confirmar, mas te dou quase certeza que é doença celíaca”. No domingo consegui fazer a endoscopia. Chorava a cada coisa que lia sobre DC na internet. Chorei sem parar naqueles dias e choro até hoje ao lembrar do que foi aquele sofrimento... Achei que minha vida tinha acabado, que ia ter que viver de alface para o resto da vida, que a minha vida social tinha ido “pro brejo”. Que desespero... O resultado da endoscopia demorou uma semana, mas tinha melhorado tanto com a dieta que já podia ter certeza que era isso. Foi até um alívio quando peguei o resultado. Voltei a andar após essa primeira semana.

Mas há coisas boas. Aprendi muito. Recuperei minha saúde. Pude perceber com quem posso contar de verdade. Fico emocionada até hoje quando as pessoas se preocupam com minha alimentação e demonstram interesse em entender o que tenho. Até aprendi a cozinhar. Tenho sorte de morar em uma cidade grande, com muitos produtos disponíveis, e de ter recursos para bancar essa comida tão cara. Conheci tanta gente especial, sem a qual eu jamais teria aceitado bem a DC. Minha luta agora é educar aos que estão ao meu

redor sobre os sintomas, sobre o tratamento, sobre a dieta e, principalmente, sobre contaminação cruzada. Também queria muito que minha família fizesse os exames, mas isso é uma briga que ainda vou demorar pra vencer.



**Depoimento 15** - Tópico Depoimentos e Histórias  
- 23/04/2011 - Declaração

Declaro que agradeço todos os dias por ter pesquisado e encontrado vocês. Pois escutar do médico que seu filho de 8 anos é celíaco e apenas ser orientada a “Cortar o glúten”.....SÓ!!! Várias perguntas surgem na mente e todas ao mesmo tempo. Passei um fim de semana grudada no computador e a cada descoberta eu chorava. Mas aos poucos e a cada receita feita (dando certo ou não), a cada scrap lido nessa comunidade, a cada orientação da Raquel, Flávia, enfim, de todas vocês, eu me fortaleço e tenho conseguido levar a DC com cabeça erguida e até com orgulho. Pois se não fosse minha neura de tentar descobrir o porque de certas coisas acontecerem com meu filho, talvez as sequelas fossem muito maiores. Procuo passar para ele que apesar das dificuldades da dieta, existem tantas coisas bem piores. Além disso, como nada é por acaso, escolhi a cidade de Florianópolis para morar e isso me facilita muito pois encontro muitos produtos nos mercados. Enfim, encontro aqui o que mais gosto, a alegria e a solidariedade. Muito obrigada!

Entrevista com Flávia Anastácio de Paula, para o blog [www.delishvillesemgluten.com](http://www.delishvillesemgluten.com)

## A VIDA SEM GLÚTEN DE UMA FAMÍLIA!

A história de Flávia, professora universitária e mãe de 3 filhos é muito interessante e mostra o quanto é importante a nossa campanha de conscientização da Doença Celíaca junto aos profissionais da Saúde para que eles pensem na DC logo de início e não como a última hipótese para os sintomas. Dessa forma, evitam sofrimento para a criança, adulto e para toda a família.

Com o seu primeiro filho foi tudo tranquilo, ele teve as doenças de infância. Sempre fez broncopneumonia, sinusite, dor de cabeça, mas nada muito estranho. Mas as coisas mudaram quando o filho do meio de Flávia nasceu pois ela sentia como se fosse mãe de primeira viagem. Tudo que ela tinha aprendido falhava.

### **Flávia, como foi o processo de diagnóstico de doença celíaca na tua família?**

Meu filho do meio nasceu prematuro, mas com 3.000g em julho de 2003. Uma bolinha! Ficou exclusivamente no peito até o 5º mês, tinha refluxo mas ganhava peso normal, quando introduzi sucos. No 6º mês introduzi frutas e no 7º papinhas. O refluxo aumentou e ele foi ganhando uma quantidade menor de peso por mês até que estacionou o

peso por volta dos 14 meses. Foi quando começou com os problemas de recusar comida e ter preferências alimentares.

Em janeiro de 2005, aos 20 meses, por sugestão do pediatra, desmamei para ver se ele comia melhor. Desde que eu o desmamei os problemas acentuaram, e eu trocava de pediatra o tempo todo. Cada um pedia um monte de exames e nada! Em abril de 2005 o endócrino, pesquisando os problemas de baixa estatura, pediu entre outros exames a antigliadina, que deu um pouco alterada. Naquele momento a Síndrome da Má-absorção estava descartada. Mas, ficamos de repetir novamente.

Quando ele fez 24 meses já estava constantemente adoecendo (constipação crônica, vômitos semanais, hiperatividade, pneumonias frequentes, baixo peso e baixa estatura, dores nas pernas terríveis, aftas) e eu fiquei grávida novamente. Assim, grande parte dos problemas que ele tinha eram atribuídos ao emocional da gravidez.

No início de 2006 e final da minha gravidez, meu filho do meio estava muito mal. O peso dele já era correspondente aos 5% mais baixos. Apesar dos vários exames, não fechava diagnóstico algum. Passei o dia das mães de 2006 no hospital. Não pude comemorar o aniversário de 3 anos dele em julho, porque ele estava debilitado demais para receber visitas! Quando a minha filha caçula fez 6 meses, no final de 2006 eu passei a ter duas crianças que choravam a noite toda. Sofri investigação da assistência social, do conselho tutelar, da enfermagem municipal, dos quais eu tinha que seguir os protocolos. Daí a minha filha começou a fazer uma linha

de crescimento idêntica, isto é, desacelerando. E comecei a reagir às consultas dizendo que deveria ser algo comum aos dois.

O primeiro semestre de 2007 foi o mais difícil para meu filho do meio, ele tinha 3 anos e meio, ele estava anêmico, sem efeito da suplementação oral e dizia que doía a barriga, mas, como ele era constipado e chegava a fazer fecalomas, achávamos que este era o motivo da dor. Além de estar em pele e osso, resistia a alimentação dizendo que a aquela comida estava azeda. Hoje eu entendo que a comida lhe provocava azia. Ainda neste semestre ele fez várias internações, ora por vômito, ora por vômito e desidratação, ora por catapora, ora por estomatite herpética avassaladora, ora por pneumonias duplas repetitivas. Em julho de 2007 ele fez uma importante pneumonia reincindiva. Fizemos o aniversário de 4 anos dele no hospital, ele estava com 10 quilos. Voltamos para casa para continuidade do tratamento via oral. Embora fosse um antibiótico oral de Intensivista, a pneumonia voltou. O pediatra estava muito bravo comigo, pois julgava que nós não estávamos seguindo o horário, foi então que eu implorei pelo antibiótico injetável.

Como ele melhorou, em agosto de 2007 comecei a negociar com o pediatra para voltarmos a investigar a má absorção e o problema da constipação. Ele me disse que aquela criança não tinha os sintomas clínicos. Mas, o endócrino me ouviu e resolveu repetir os exames para descartar celíaca antes de ele iniciar o tratamento hormonal. Embora a sorologia fosse muito pouco positiva, quase negativa,

ele encaminhado para a gastro-pediatra. A gastro ouviu o longo relato em uma hora e meia de consulta e pediu uma endoscopia a ser realizada em um centro cirúrgico devido ao baixo peso dele, isto é, uma criança de 4 anos com pouco mais de 10 quilos! Nem preciso lhe dizer a guerra burocrática que foi. Apenas vou lhe dizer que a perícia do Plano de saúde dos professores pediu cinco laudos médicos da necessidade do procedimento. Biópsia colhida, aguardamos o laudo em ansiedade. O laudo foi uma tragédia: esofagite erosiva, gastrite, duodenite inespecífica erosiva, inconclusivo para celíaca.

A gastro sugeriu uma segunda leitura da lâmina, fizemos e tivemos mais segurança dos resultados: etc, etc, compatível com doença celíaca, escala de Marsh 2B. O diagnóstico foi um alívio!

Iniciamos o tratamento dietético do meu filho do meio em 11 de setembro de 2007. Ao final de um mês ele já dormia e não tinha mais tanta dor nas pernas. Mas, o peso diminuiu mais ainda. Ele desinchou. Em compensação a minha filha pequena, já com um ano e meio, só queria comer a comida dele e ela ganhou um quilo em um mês. Relatei para a Gastro.

Reintroduzimos o glúten nela. Fizemos os exames sorológicos, a biópsia no centro cirúrgico. A biópsia dela foi positiva para Doença Celíaca.

Como eu estava amamentando-a, precisava fazer a coleta para os meus exames sorológicos antes de excluir o glúten da minha dieta enquanto a amamentava. Eu a

amamentei ainda por mais 3 meses!

A partir do segundo mês de dieta meus filhos começaram a ganhar peso. Cerca de 150 gramas por mês. Insuficiente para recuperar os anos perdidos, mas, um ganho real para quem não ganhava nada.

Descobrimos que nosso filho do meio é muito sensível ao glúten, além disto ele faz DH. Só de encostar poderia desencadear uma crise de vômitos, assim fomos tirando o glúten de dentro de casa, aos poucos.

Em julho de 2008 eu fechei o meu diagnóstico. Sou alérgica ao trigo também. No entanto, a maioria dos meus sintomas são extra-intestinais.

Em dezembro de 2008, mesmo diante da inconclusividade da biópsia do meu marido, a pouca positividade do antitransglutaminase mas, após várias doenças, aderii a dieta.

Em agosto de 2009, fechamos o diagnóstico do meu filho adolescente.

### **Você já tinha escutado ou lido sobre Intolerância ao glúten ou doença celíaca antes de ser diagnosticada?**

Não, de celíaca nunca. Já havia ouvido falar de alergia alimentar, mas, a alergia alimentar a trigo para mim era desconhecida.

### **Que tipos de produtos sem glúten você gostaria de encontrar nos supermercados?**

Acho que eu gostaria de encontrar pão. Atualmente

eu encomendo de uma fábrica que fica a 500km daqui. Mas, o que eu mais sinto falta nos mercados é da regularidade do abastecimento. Às vezes falta farinha de arroz, outras o macarrão de arroz, ora a fécula de batata. Por exemplo, para fazer um bolo de aniversário eu tive que ir em cinco supermercados!

### **Como você lida com jantares em restaurantes, casa de amigos, festas de aniversários, viagens?**

Como família, não vamos mais a restaurantes.

Se por alguma necessidade profissional eu ou meu marido precisarmos comer em restaurantes, converso com a cozinheira sobre a minha necessidade e sugiro o meu cardápio: salada, batata assada no microondas e ovo cozido.

A casa de amigos é um sério problema: os amigos deixaram de nos convidar. Meu filho do meio se vai na casa de um amiguinho leva a sua mochila e minha filha de 4 anos ainda não foi convidada. Meu filho adolescente reúne com os amigos dele no shopping. Enquanto os amigos comem pizza, ele toma um refri.

### **Qual é o maior desafio que você enfrenta como mãe de uma criança celiaca?**

A curto prazo eu acho que é lidar com as sequelas de um diagnóstico tardio. Fazer o meu filho do meio gostar de comer é um desafio, ele ainda teme a comida. Agora que ele regularizou os horários da evacuação não teme mais ir ao banheiro.

Para o meu filho adolescente a curto prazo o desafio é ensiná-lo a cozinhar algumas coisas para que ele tenha mais autonomia.

A médio prazo acho que vai ser regularizar o ganho de peso deles e o ganho de altura. Manter as doenças associadas sobre controle.

A longo prazo acho que os desafios são os mesmos de outras mães: Mantê-los vivos, motivados, equilibrados, felizes.

### **O que você prepara para a merenda escolar das crianças?**

Meus filhos ficam em casa pela manhã, almoçam em casa e depois vão pra aula.

Eles levam: um suco industrializado, ou uma bebida láctea industrializada. Uma fruta. Um lanche salgado ou um lanche doce.

### **Como você vê a reação da escola e sociedade em relação aos celíacos?**

Quanto à Sociedade: Às vezes eu acho que é uma reação de invisibilidade. Não vejo, não ouço, não sei que existe, logo não preciso fazer nada.

Quanto à escola: Acho que depende da qualidade da informação que a família passa para a escola. Se a escola for mal orientada não poderá fazer um ótimo trabalho. Se a escola for bem orientada poderá fazer um ótimo trabalho.

Mas, escolas não são um bloco homogêneo. Elas

são muito diferentes entre si. Assim temos atendimentos diversos!

Meus filhos têm um ótimo atendimento.

### **Qual o conselho que você daria para uma mãe que acabou se saber que seu filho (a) tem doença celíaca?**

1- Peça ajuda! Acredite, no início é uma situação parecida com o chegar em casa com um recém-nascido. Na chegada de um bebê geralmente temos ajuda de uma avó, ou de uma cunhada, ou de uma tia, ou até de uma profissional. Não queira dar conta de tudo sozinha no início da dieta, assim peça ajuda. A mãe do recém-celíaco tem que aprender muito em um curto período de tempo, sobre a dieta, processos de higienização, sobre contaminação direta e cruzada, sobre substituição de alimentos e sobre exames complementares. Assim, alguém precisa ajudá-la a cuidar dos outros filhos, da casa, da roupa e da louça. Peça ajuda e faça uma reunião de família.

2- Estude, Associe-se e Acredite que existe contaminação cruzada!

3- A desintoxicação, mesmo bem feita, demora. Às vezes leva de 8 meses a um ano para os efeitos aparecerem!

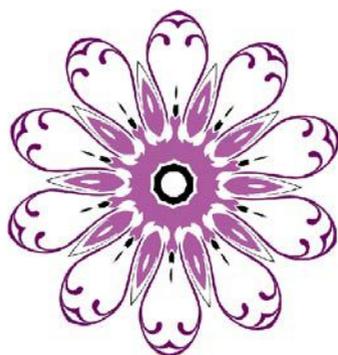
4- Persista.

Fonte:

<http://www.delishvillesemgluten.com/?p=1249>



# A PRENDENDO



**“A condição nos faz aprender”***Roseli Caldart*

Todo celíaco, ao sair do consultório com seu diagnóstico, sai também com uma sentença assustadora: alimentação sem glúten por toda a vida. Não poderá comer pão, macarrão, pizza, biscoitos, massas, cerveja, produtos feitos em padarias. Inicialmente parece que não sobra muito o que comer, tamanha é a hegemonia do trigo na nossa cultura. Aos poucos vamos descobrindo que na alimentação saudável tem muito espaço para frutas, verduras, legumes, carnes, ovos, laticínios e alimentos tradicionais. É uma questão de adequação e criação de uma nova rotina alimentar. Quando o diagnóstico vem depois de anos de doença, sofrimento e qualidade de vida quase zero, a dieta parece assustadora, mas também uma “luz no fim do túnel”! Cada dia de melhora é apreciado e comemorado. No entanto, quando o diagnóstico vem para pessoas sem sintomas aparentes e que não se sentem mal ao comer glúten, a adesão ao tratamento parece uma batalha e seguir e manter a dieta se torna mais difícil.

Ao iniciar o tratamento, o celíaco recém diagnosticado tem tarefas urgentes: entender o que é doença celíaca e as suas várias formas de manifestação, perceber os efeitos em si, decorar nomes e compreender os resultados dos exames realizados, aprender o que é glúten, o que é contaminação cruzada por glúten, descobrir as doenças associadas,

identificar outras possíveis intolerâncias ou alergias alimentares, comunicar e ensinar aos parentes e amigos de sua nova condição e os cuidados necessários com sua alimentação. Criar uma nova rotina de vida, que vai desde a lista de compras dos novos ingredientes ou tempo gasto nos supermercados - até o que carregar na bolsa como “kit sobrevivência” para situações de emergência onde não haja opções sem glúten, passando por identificar as marcas de produtos sem glúten que são confiáveis e ficar íntimo da cozinha e do fogão. Facetas que fazem parte dessa nova vida. Aprender, adaptar, recusar e inventar – são ações essenciais para que o celíaco possa conviver bem com sua nova condição.

A seguir, reproduzimos depoimentos de um dos tópicos onde foi feita uma pergunta e as respostas retratam o caminhar de cada celíaco:

### **Qual o significado psicológico da doença celíaca para você ?**

**07/08/10 - N° 1**

Para mim é o controle dos desejos, ao mudarmos nossa alimentação saímos do coletivo, eu era muito crítica, sempre na defensiva, aprendi a ser humilde e me aceitar do jeito que sou. Aprendi a me perceber e a perceber o que meu corpo aceita e o que rejeita, não só na questão alimentar.

**07/08/10 N° 2**

Eu aprendi que a resistência se faz com recusa e criação.  
A celíaca me trouxe perdas, mas também ganhos!  
Entre os ganhos, foi re-aprender a fazer amigos!!!  
Encontrei amizade, acolhimento, aconchego e consolo  
junto a desconhecidos! Desconhecidos que com o tempo,  
viraram amigos de Orkut, de e-mail, de telefone... mas que  
depois a gente acaba se encontrando presencialmente!!!

**08/08/10 - N° 3**

Eu ainda tenho muito a aprender...estou na fase da  
ansiedade, pois me descontrolo com facilidade.  
Acredito que por falta de estrutura psicológica. Estou  
aprendendo, mas ainda a médio prazo, tenho certeza que  
serei mais estruturada . Ta difícil! Vou conseguir!

**08/08/10 - N° 4**

Eu sempre fui muuuuito independente e nunca gostei de  
precisar contar com os outros...então...imagina que lição  
que estou tendo que aprender na marra... Sempre quis  
ter o controle de tudo e hoje sei que há coisas que não  
podem ser controladas...Hoje sou mais flexível! No mais,  
representa conscientização sobre o próprio corpo (como  
um todo) e como cuidamos dele...

**08/08/10 -N° 5**

Infelizmente quando descobri a doença celíaca, ao mesmo  
tempo aconteceram muitas coisas em minha vida, nada

agradáveis..Foi muito difícil superar tudo. Hoje, HUM!!!! hoje, não levo a vida tão a sério mais, dou um tempo para todos, porque só eu mesma que me amo!!!! Nunca mais serei a mesma, isso não tem volta, mas, é para melhor, tenham certeza!!! Essa doença foi a menor rasteira da vida que tive!!!! e ...sou sobrevivente!!!!

### **10/08/10 - N° 6**

Bom, assim como muita gente, quando descobri ser esse o meu problema, fiquei aliviada e sinceramente fiquei feliz, considerando o que os médicos estavam investigando. Para mim, saber que veria meu filho crescer, fez com que visse essa doença de outro modo, mas o que realmente me incomoda é o fato do meu filho ter herdado o mesmo problema, contudo fico feliz de saber que ele não sofrerá o que sofri, nenhuma doença é boa e isso é fato, mas creio que tudo pode ser diferente e isso depende de como encaramos a vida e os nossos problemas. Vivo um dia de cada vez e procuro ver o lado bom das coisas, sim tem o lado bom...essa comunidade, as amizades ainda que virtuais, que cativei há pouco tempo, amizades que vão se tornando reais como o caso da Flávia que tive o prazer de conhecer. Tenho fé que ainda conhecerei pessoalmente outras pessoas que conversamos diariamente e que fizeram com que tudo isso fosse mais fácil de se levar, repartimos nossas lutas, isso sem dúvidas fez toda a diferença.

**10/08/10 - N° 7**

Quando descobri a DC no meu filho fiquei desesperada, como quis que tivesse sido comigo... Hoje depois de alguns anos estamos acostumados e me sinto mais forte, porém agora com a chegada da adolescência sinto que novos desafios virão, pois a vida social se intensifica e vem novas tristezas e frustrações. Vivemos cada dia tentando driblar esses dissabores. Ele é um menino forte e muito disciplinado, mas como mãe meu coração sangra quando escuto ele dizer: “Eu gostaria tanto de poder sentar numa lanchonete ou pizzaria com meus amigos e poder ser igual a eles, ou poder ser chamado para um final de semana sem ter que carregar uma quentinha”. Isso me dói muito... O sentimento de impotência é enorme.

**08/01/2011 - N° 8**

Eu aprendi a ser mais humilde, que não sou o tal, que sou fraco, que devemos cuidar mais da saúde, pois sem ela não somos nada e não teremos nada, que a vida é bonita para (...). Que cada momento da vida é um momento especial, que se deixei de fazer algumas coisas foi devido às complicações da Doença Celíaca que eu deveria dar mais valor...Aprendi a comer melhor, e aprendi também que existem um bando de médicos que deveriam estudar melhor a DC, e aprendi ou melhor, nessa parte eu me aprimorei, que nesse país de (...), a nossa fiscalização é incompetente por conveniência. Aprendi também algumas artes da culinária.

## **08/01/2011 N° 9**

Primeiro, passei a gostar de fazer aniversário!! rsrs Pois antes achava que estava ficando velha, cada ano que completava idade. Hoje não! Acho que estou ficando mais experiente, chique, né!! Hoje amo cada ano de vida que Deus me concede!!! Segundo, passei a me alimentar muito bem! Saudável!!! Sempre amei a vida, agora então! Curto ainda mais cada momento dela. E terceiro, passei a ser menos ansiosa, pois isso só acabaria prejudicando-me!! Sempre acreditando que nada acontece em nossa vida por acaso!! Poderíamos estar em situações piores!!

## **08/01/2011 - N° 10**

Aprendi que não posso comer glúten, então não como glúten. No começo eu achava que seria impossível, mas não foi tão difícil. Mesmo quando a maioria das pessoas que me conhecem me acham a “pobre mulher” que não pode comer coisas gostosas, não me sinto a coitadinha, e isso não aprendi com a DC, sempre fui aquela que vê o lado bom de tudo (já me chamaram de Alice, aquela que vive no País das Maravilhas...). Tudo bem que sinto falta do pão francês, mas não vou morrer se não comer, aliás vou morrer se comer... hehehe.

## **08/01/2011 - N° 11**

Acho que o verbo no passado não é o melhor pra mim... vou usar o gerúndio. Eu estou aprendendo a me virar, a perder a vergonha de falar sobre meus problemas, a cozinhar um

pouco e também que DC NÃO É o fim do mundo. E também estou me alimentando melhor, não o ideal, mas muito melhor que antes, quando vivia de miojo e sopa de caneca. No passado sim, posso dizer uma coisa: eu aprendi com quem posso e com quem não posso contar quando as coisas ficam difíceis.

**08/01/2011 - N° 12**

Aprendi a ser mais inteligente ao me alimentar. Percebi meus engordantes, o glúten... se soubesse disso antes, deixava de lado meu pãozinho diário, bem antes..rsrsrsrs Aprendi com a dor, mas aprendi!

Esqueci de dizer...aprendi a cozinhar melhor também....rs

**09/01/2011 - N° 13**

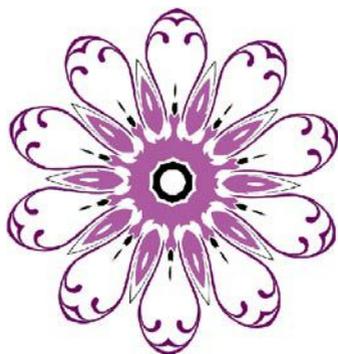
Que a vida recomeça aos 40!

**09/01/2011 - N° 14**

Eu aprendi a identificar maus profissionais e como é difícil dar aula para quem não quer aprender.

**29/01/2011 - N° 15**

Que a vida recomeça aos 40! (2) e que o importante não é comer glúten para viver, e sim viver com sabedoria e ter uma vida saudável sem glúten, mesmo que não acreditem em você.





# GUIA PRÁTICO DOS CELÍACOS

# Guia Prático dos Celíacos:

Ao longo destes anos de (sobre)viver em comunidade, encontramos vários temas comuns e um deles é a chegada no grupo virtual de um neodiagnosticado. Às vezes, com orientação profissional, mas sem acreditar nelas. Este neodiagnosticado precisa ouvir de uma outra pessoa, um outro igual, tanto para confirmar as orientações quanto às vezes para receber as primeiras.

Assim, além de ser acolhida, a pessoa precisa receber orientações práticas para recriar o seu cotidiano. Estas orientações dispersas em toda a comunidade Viva sem Glúten foram reunidas em um tópico designado de **Guia Prático dos Celíacos**. Nesta compilação mantivemos o formato original dos tópicos na comunidade virtual.

## Introdução

A vida de um celíaco é dividida em dois: antes do diagnóstico e depois...

O caminho é o mesmo, mas o modo de caminhar é que muda.

Apesar do desejo, alcoólatras nunca devem beber álcool.

Apesar do desejo, celíacos nunca devem usar glúten.

## Guia prático do celíaco: 1

Os 7 elementos chaves do celíaco :

**C** umprir com rigor a alimentação sem glúten ao longo da vida

**E** ducar-se sobre o que é a Doença Celíaca

**L** igar-se a uma Associação de Celíacos

**I** dentificar e tratar as deficiências nutricionais

**A** companhamento multidisciplinar durante muito tempo

**C** onsultar-se com um(a) experiente nutricionista

**O** rientar os profissionais que desconhecem a doença

*fonte: [www.celiac.com](http://www.celiac.com) - tradução e adaptação Ester Benatti*

## Guia prático dos celíacos: 2

**COM**emore e faça seu ritual de passagem.

Tal como passar no vestibular em outra cidade: A gente chora e ri ao mesmo tempo...

Mas, chore e se despeça.

Ria e comemore.

Cada família tem seu ritual de comemoração... Se religue nele...

Pense: e se você estivesse se mudando para outro país, como sua família reagiria?

Como comemoraria e se despediria ? E se tivesse passado em

um concurso e precisasse mudar para bem longe? E se alguém estivesse para ganhar um novo bebê, como seria? E se fosse um casamento com os noivos mudando para longe?

Tente imaginar qual seria o ritual da sua família e pense em uma despedida comemorativa.

Algumas famílias se reúnem para comer: faça sua última refeição juntos (se você ainda tiver saúde). Coma o último brigadeiro com glúten da Tia XXX.

Outras famílias fazem rituais religiosos: recebem a hóstia de trigo pela última vez, comem o último pão de Páscoa, outras o último cordeiro assado com kibe...

Outras fazem oferendas em rios, cachoeiras...

Outras tomam a última cervejinha com os amigos...

### **Guia prático dos celíacos: 3**

Chore, mas comemore... reúna os amigos e informe seu novo estilo de vida...

Você sempre teve a genética dos celíacos... só está saindo do armário!!!

Faça um chá de panela e ou um chá de maquiagem (tipo chá de bebê).

Faça a lista do que precisa e envie os convites e ofereça um chá... (chá mesmo)

Cada amigo ou parente traz uma coisinha útil... fazem brincadeiras...

Exemplos simples mas que fazem toda a diferença:

Peneirinhas novas (para chá, tapioca e farinhas)

Escorredor de macarrão novo  
Panos de prato novos  
Potes com tampa  
Colheres de pau ou “pão-duro” novos  
Eletrodomésticos novos...

Com a maquiagem e produtos de higiene e beleza sem glúten (para você que está fazendo dermatites) a amiga que te levar um novo item sem glúten, você lhe dará dois dos seus com glúten...

## **Guia prático dos celíacos: 4**

Faxina...

Você vai se assustar, e o objetivo é este, quando começar a isolar o glúten na sua casa...

Ah! Faxina é faxina mesmo, principalmente na cozinha: água e sabão sem glúten do teto ao chão e por dentro dos armários, geladeiras e fornos...

Não se esqueça das pás dos ventiladores...

Cada família celíaca tem um estilo de separar o glúten: você terá que descobrir o que é mais viável, prático e seguro para o seu caso:

Famílias que separam os produtos **COM** glúten.

Famílias que separam os produtos **SEM** glúten.

Famílias que excluem o glúten de dentro de casa.

Apenas lembre-se: glúten não morre. Para celíacos ele é meio parecido com pó de caco de vidro... lindo, quase invisível, mas

faz um estrago!

## **Guia prático dos celíacos: 5**

Ligar ou escrever para uma ACELBRA e preencher o cadastro.

Encontrar outro celíaco nos dá esperança.

Associar-se nos ajuda a aprender a ser sermos seres humanos melhores.

## **Guia prático dos celíacos: 6**

Procure ajuda.

Não vá querer ser neodiagnosticado e fazer tudo sozinho.

Imagine que você acabou de ganhar um bebê: biológico ou adotado.

Este bebê é você e a sua nova vida.

Peça ajuda para a faxina, para o ritual de passagem, para ir no supermercado.

Peça ajuda profissional também.

Nós aqui (na comunidade virtual) escuta, brinca, xinga. Mas, nada substitui um terapeuta profissional para nos ajudar com uma “condição” crônica.

## **Guia prático dos celíacos: 7**

Reserve uma tarde para passar nos supermercados.

Mesmo que você não pague a compra... faça uma compra fictícia e foque em colocar no carrinho tudo que você PODE comer.

Não fique FOCADA no que não pode... Mas no que pode.

Supermercados e mercadinhos... no plural.

Às vezes você vai precisar ir em 3 ou 4 supermercados para fazer um bolo!!!

Então é legal você localizar o que pode comprar em cada um...

Ah! converse com os gerentes... explique a situação... veja em que eles podem te ajudar...

## **Guia prático dos celíacos: 8**

Você vai precisar voltar a outras especialidades médicas, nem que seja apenas para informá-los da sua nova consciência da antiga condição...

As primeiras sugestões são:

nutricionista

ginecologista

dentista

endocrinologista

reumatologista

## **Guia prático do celíaco: 9**

Reaprender a cozinhar...

Comece a fazer um levantamento das receitas antigas da sua família...

Nestas horas aquele caderninho velho e manchado da sua tia-avó vale ouro...

Comece a preparar assados e cozidos tradicionais que não levavam trigo...

Pense em carnes assadas, arroz especial, feijão sofisticado, frutas e sementes, e saladas primorosas.

Por exemplo: bolo de fubá, biscoito de polvilho, tapioca, bolinho frito de mandioca.

Não vá querer começar pelo último degrau da confeitaria sem glúten: o pão.

Como eu queria que alguém tivesse me dito isto... “Não comece pelo pão”. Eu perdi tempo, dinheiro, ingredientes, sanidade mental...

Meus pães eram tão ruins que as crianças usavam como pedras pra matar formiga!!! melhor esquecer!!!

## **Guia prático dos celíacos: 10**

Fotografe e escreva. Fotografe tudo...sua aparência, seus cabelos, sua pele.

A faxina... Os lugares por onde passeia, as situações iradas e irritadas, fotografe os mimos, os presentes... publique quando

achar que pode... daqui há alguns anos, ou nunca.

Mas, registre por imagens e por palavras seus sentimentos.  
Faça seu diário.

## **Guia Prático dos celíacos : 11**

Beijo na boca

Tópico desenvolvido pela Cristina Espanã:

No início eu apresentava muitos sintomas quando beijava meu namorado após ele ter ingerido algo com glúten, inclusive chicletes e balinhas. Por isso comecei a procurar algum artigo científico que falasse algo sobre isso ou sobre resistência da proteína do glúten à degradação. Não lembro onde exatamente, em que artigo encontrei que a proteína não se degrada ou se inativa em contato com a saliva por até 3 horas. Isso quer dizer que a proteína do glúten permanece ativa, com sua capacidade de estimular o sistema imunológico a produzir anticorpos, mesmo que permaneça em contato com as enzimas da saliva.

A saliva possui enzimas que degradam uma série de nutrientes. São elas: amilase, hialuronidase, lipase, fosfatase, oxidase e urease. Sendo o glúten uma proteína e, a saliva não tendo nenhuma protease, ele continua fazendo mal para nós por até 3 horas depois de ingerido.

Se você está solteiro/a e conhece alguém na balada e dá aquela vontade de beijar, mas ele está bebendo cerveja ou whisky, o que fazer?

R: Converse bastante com ele/ela, seja provocante, sensual, explique sua restrição física, mas deixe claro sua vontade, fale das 3 horas, pegue o telefone dele, ligue para ele. Se você tiver sorte e tempo ele come algo, lava a boca, passa a beber algo a base de vodka ou pinga, as 3 horas passam e vocês já podem se beijar até o dia clarear.

Pense que de certa forma pode dar uma apimentada, criar uma curiosidade, sei lá. Se o tempo for curto e o interesse real, vocês marcam algo “sem glúten” para outro dia, um fondue com vinho, por exemplo; um “japonês” com saque; um vinho na praia, sob o luar...

Se você tem namorado/a ou é casado/a e vai para uma balada e ele/ela quer beber cerveja?

R: Deixe ele/ela beber cerveja, dance, passe seu corpo no dele/dela, beije seu pescoço, sua nuca, abrace-o, provoque-o bastante. Quando forem para casa, ou para algum lugar mais íntimo, imagine-se realizando uma fantasia sexual, até proponha isso, pode ficar interessante, seja um “profissional que não beija na boca” naquela noite. O importante é se divertir.

Na verdade é assim, a gente mastiga o alimento, as enzimas da saliva atuam sobre os nutrientes correspondentes degradando-os, parte disso, substâncias com baixo peso molecular como ions e glicose, já podem ser absorvidos nesta etapa da digestão através da mucosa oral. As outras substâncias, produtos da degradação dos alimentos pelas enzimas da saliva, tem peso molecular alto

e não podem ser absorvidas ali, sendo esta a mesma razão para outras partículas não digeridas não serem absorvidas.

Isto indica que o glúten não deve ser absorvido na mucosa oral, já que proteínas possuem alto peso molecular e não sofrem nenhum processo enzimático que as fragmente na cavidade oral. Entretanto, durante a mastigação essas proteínas do glúten são misturadas à saliva e se solubilizam nela. Parte desta saliva adere e recobre toda a mucosa oral (bochechas, lábios, gengivas, assoalho da boca, céu da boca, língua, garganta, faringe, esôfago...).

A bendita proteína já foi encontrada em secreção nasal em altas concentrações, após alimentação por alimento contendo glúten. Provavelmente devido a comunicação entre as mucosas da orofaringe e nasofaringe, possivelmente a secreção nasal foi contaminada por glúten proveniente da saliva através desta comunicação.

Então uma pessoa que come glúten fica com a boca impregnada dele, na saliva aderida. Entretanto as glândulas salivares trabalham sem cessar produzindo saliva, o dia todo. Essa nova saliva se mistura à saliva impregnada de glúten aderida nas mucosas, diluindo-a. Parte desta diluição vai sendo constantemente engolida ao longo dos minutos, com isso temos uma constante diluição e substituição da saliva contaminada. A total renovação da saliva em seres humanos adultos se dá em 3 horas, por isso o glúten permanece por esse período na

cavidade oral, pois é esse o tempo que demora para que toda a saliva contaminada seja eliminada.

Escovar os dentes, ou melhor, a boca (escovar as bochechas, a língua, o céu da boca e em baixo da língua), ajuda a acelerar esse tempo de renovação salivar. Ingerir outros alimentos, bebidas, mascar chicletes sem glúten, usar enxaguatório bucal, tudo isso ajuda a acelerar o processo.

### **Guia Prático dos celíacos: 12**

Celíacos precisam fazer acompanhamento médico periodicamente e refazer alguns exames, para verificar se a dieta sem glúten está sendo seguida de forma correta, se as vilosidades do intestino delgado se regeneraram e se o organismo está funcionando da forma adequada. A orientação de um nutricionista é primordial para que a nova dieta do celíaco seja rica e saudável.

A ajuda de psicólogos e terapeutas também é bem vinda para ajudar na adaptação a novas rotinas e hábitos. A exclusão social é realidade na vida de muitos celíacos e a depressão faz parte do quadro de sintomas .

### **Guia Prático dos celíacos: 13**

Glúten escondido

Levamos um tempo para compreender a onipresença do glúten e do trigo em nossa civilização atual.

Assim: às vezes sabemos que tem glúten escondido no nosso dia a dia, mas, não conseguimos achá-lo!!!!

O Glúten é uma substância usada em muitos setores por ser barata, elástica, com altíssima resistência à temperatura.

Algumas dicas de produtos domésticos que podem ter glúten e passam despercebidas:

**Itens de limpeza:**

Sabão artesanal feito com óleo de fritura

Espanja da pia compartilhada para lavar utensílios com resíduos de glúten

Panos de prato compartilhados

**Itens de higiene:**

sabonete, shampoo, condicionador, pasta de dente, tinta de cabelo, hidratantes, creme de barbear, gel de cabelo. Algumas pessoas são sensíveis a álcool de cereais, outras nem tanto, logo pode ter em perfumes e desodorantes.

**Itens domésticos outros:**

ração de peixe, ração de cachorro e gato, shampoo de cachorro, veneno de formiga

**Itens cosméticos:**

pó de arroz, sombra, base, batom, protetor solar.

**Itens escolares:**

cola, massinha de modelar, giz, ...

## **Utensílios culinários:**

colheres de pau, tábua de madeira, cestos de madeira para pães, borracha do liquidificador, sanduicheira compartilhada, forno compartilhado, etc.

## **Processo de armazenagem:**

Compartilhar o mesmo armário, compartilhar os mesmos espaços na geladeira, compartilhar os mesmos potes de manteiga, margarina, maionese, requeijão.

## **Alimentos e bebidas**

Apenas estes são obrigados, pela legislação atual, a ter no rótulo a inscrição **NÃO CONTÉM** ou **CONTÉM Glúten**

## **Medicamentos**

É obrigatório constar na bula quando existe glúten na formulação dos produtos nacionais.

## **Guia Prático dos celíacos: 14**

Carregue comida.... Tenha sempre um kit de sobrevivência “ALCEU DISPOR”!!! Sempre leve sua marmita para qualquer ocasião.

## **Guia Prático dos celíacos: 15**

Dica politicamente correta: **DHAA** (Direito Humano à Alimentação Adequada).

Aprenda a se defender... Vulgo “Rodar a baiana”!!! Celíaco tem que ter “personalidade”...

Mãe de alérgico é chata, prescritiva e neurótica... (Com muita honra!)

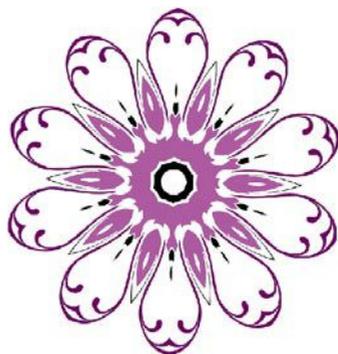
Existe uma sigla mágica: O DHAA é intransferível, ninguém pode lhe tirar o direito à vida.

## **Guia Prático dos celíacos: 16**

Mulher: Converse com seu ginecologista...

Há exames para se fazer, pois, a flora vaginal altera...A forma de administrar o anticoncepcional precisa mudar...O anticoncepcional oral pode não ser absorvido, assim peça o uso pela via injetável ou de adesivo.







# RECEITAS

# BISCOITOS

## **Bolachinha Fácil** **Sandra Pereira**

### **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 3 colheres cheias de margarina
- 4 colheres de sopa de açúcar
- ½ xícara de maisena
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de chá de liga neutra
- 1 colher de sopa de Pó Royal

### **Modo de Preparo:**

Misture o ovo, o açúcar e a margarina, depois junte os ingredientes secos. Amasse bem. Faça como nhoque: enrole, corte e com o garfo amasse de leve. Coloque para assar por mais ou menos 25 minutos ou até que o fundo esteja dourado (em cima fica branco).

86

Dica da Dra Noadia Lobão (nutricionista funcional) – para bolachas sem lactose :

No lugar de usar o creme vegetal, pois os biscoitos não ficam bons, será preciso ¼ de xícara de óleo + 2 colheres de óleo de coco.

## **Bolachinhas cobertas com chocolate** **Erivane Moreno**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de chá de amido de milho ( maisena )
- ½ xícara de chá de fécula de batata
- ½ xícara de chá de creme de arroz
- ½ colher de sopa de fermento químico (Pó Royal)
- ½ xícara de chá de açúcar
- ½ tablete de margarina culinária (50g)
- 1 ovo

### **Modo de preparo:**

Na batedeira bata a margarina, o ovo e o açúcar. Adicione os ingredientes secos e sove a massa com as mãos. Se ficar seca coloque algumas gotinhas de água, se ficar grudenta coloque mais farinha.

Enfarinhe uma superfície limpa com amido de milho e coloque a massa. Corte com forminhas para biscoito. Retire do forno antes que dourem.

### **Cobertura:**

Derreta chocolate em barra sem glúten ( Harald) e passe ainda morno por cima dos biscoitos e deixe esfriar.

## **Cookie de chocolate (sem lactose)** **Erivane Moreno**

### **Ingredientes:**

1 xícara de farinha preparada (  $\frac{1}{2}$  xíc. de creme de arroz,  $\frac{1}{4}$  de xíc. de fécula de batata e 1 colher de sopa de polvilho doce )

100 gramas de chocolate meio amargo Harald (sem lactose) picado

$\frac{1}{2}$  xícara de chocolate em pó

1 e  $\frac{1}{2}$  xícaras de açúcar

2 ovos grandes

2 colheres (de sopa) cheias de creme vegetal Becel ou Qualy Vita (sem lactose)

$\frac{1}{2}$  colher de chá de pó Royal

$\frac{1}{3}$  colher de chá de Emulsificante Selecta (aquele para sorvetes e/ou confeitaria)

Granulado de chocolate Garoto (sem lactose e sem glúten)

### **Modo de Preparo:**

Misture todos os ingredientes e pingue com a colher num tabuleiro untado. Asse em forno pré-aquecido.

## **Casadinhas (sem lactose)** **Elisangela Dantas**

### **Ingredientes:**

1 xícara de amido de milho

$\frac{1}{2}$  xícara de fécula de batata

- ½ xícara de farinha de arroz
- ½ colher (café) de fermento químico
- ½ xícara de açúcar
- ½ tablete (50g) de margarina culinária
- 1 ovo

**Modo de Preparo:**

Misturar o amido, a fécula de batata, a farinha de arroz e reservar. Em outra vasilha misturar a margarina derretida, o ovo e o açúcar. Adicionar aos poucos os ingredientes secos e sovar a massa com as mãos até que fique homogênea. Se necessário, acrescentar mais fécula de batata ou um pouco de água para ter a consistência certa.

Abra pequenas porções da massa com um rolo e corte os biscoitos com um cortador apropriado ou com uma xícara de café. Assar em forno médio pré-aquecido em assadeira forrada com papel manteiga por 15 a 20 minutos.

**IMPORTANTE:** Retirar do fogo antes de dourarem. Espere esfriar e recheie com Doce de Soja, goiabada, geleia ou sirva sem recheio também, apenas polvilhado com açúcar de confeitiro.

**Bolacha doce recheada (sem lactose)****Erivane Moreno****Ingredientes:**

- 2 xícaras de creme de arroz
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de fécula de batata

½ xícara de polvilho doce

1 gema

Creme Vegetal Becel (sem lactose) até dar o ponto (aproximadamente 2 a 3 colheres de sopa).

## **Recheio:**

Pegue uma barrinha de chocolate da GoodSoy (sem glúten, sem lactose e sem açúcar). Derreta um pouquinho no banho maria e misture um pouco de creme de leite de soja. Fica uma “mousse” - um creminho. Pegue um pouco de massa e abra na mão e coloque o creme dentro e feche. A massa fica pegajosa, mas não ao ponto de grudar nas mãos.

*É claro que passa longe do biscoito da Bauduco, mas não é industrializado, é feito com muito carinho e o mais importante: NÃO CONTÉM GLUTEN!*

## **Dica de recheio - Flávia Anastácio**

Pode rechear com chocolate forneável da Harald.

Ele pode ser colocado na massa antes de assar e não vasa! O único problema é que o pacote é enorme. Mas dura bastante tempo na geladeira. Quando for usar é preciso deixar “esquentar” fora da geladeira.

# BOLOS

## **Bolo de Abacaxi com Recheio de doce de leite** **Eliane Beppler**

### **Ingredientes:**

6 ovos

200 g de açúcar

150 g de fécula de batata

1 colher de chá de fermento químico em pó

Um pouco de pó ou essencia de baunilha para dar gosto

### **Modo de Preparo:**

Bata as claras em neve, adicionando pouco a pouco o açúcar, até que fique um suspiro firme (reserve). Em seguida junte na batedeira as gemas, uma a uma, a fécula de batata aos poucos e, no final, a baunilha e o fermento em pó. Misture à essa massa, as claras em neve, delicadamente, sem usar a batedeira. Forre uma forma com papel manteiga e despeje a massa. Leve ao forno preaquecido. Para verificar se está assado, faça o teste do palito.

Obs: passe as gemas por uma peneira, para retirar a película e não dar cheiro de ovo no bolo.

### **Recheio:**

Cozinhe um abacaxi picadinho com 1 xícara de açúcar e um pouco de água, ferva por uns 15 a 20 minutos.

Com a calda molhe o bolo que já deverá estar cortado ao meio. Bata o chantilly em ponto firme e junte depois o doce de leite na batedeira e depois misture os pedacinhos de abacaxi. Coloque todo esse recheio no meio do bolo.

### **Cobertura:**

Cubra com chantilly e enfeite como quiser.

**OBS:** a base desse Bolo serve pra qualquer recheio.

Se precisar molhar mais o bolo, pode fazer com guaraná, fica ótimo.

## **Bolo de Ameixa** **Isabela Nagy**

### **Ingredientes:**

6 ameixas sem caroço picadas  
3 ovos  
½ xícara de óleo  
1 ½ xícaras de açúcar  
1 xícara de água  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 caixa de creme de arroz (200g)

### **Modo de Preparo:**

Bater bem no liquidificador.  
Assar em forno já aquecido previamente.

Fica uma cor linda e textura que dá para cortar e rechear.

## **Rocambole** **Elisangela Dantas**

### **Ingredientes:**

5 ovos

5 colheres de sopa de açúcar

8 colheres de sopa de farinha preparada Aminna

1 colher de chá de fermento em pó

### **Modo de Preparo:**

Na batedeira, bata os ovos por 10 minutos. Desligue a batedeira e com uma colher de pau, vá misturando delicadamente os outros ingredientes.

Coloque a massa em um tabuleiro retangular grande, forrado com papel manteiga. Asse em forno médio, tomando cuidado para não queimar (essa massa assa muito rápido). Desenforme ainda quente sobre uma superfície forrada com papel alumínio, coloque o recheio desejado e enrole (não espere esfriar para enrolar).

Para fazer o recheio de goiabada: derreta a goiabada no microondas com 1 pouquinho de água.

## **Cupcake de Coco** **Vivian Correa**

### **Ingredientes:**

1 ½ de xícaras de açúcar

1 ½ xícaras de Becel (creme vegetal) em temperatura ambiente

3 ovos pequenos

2 xícaras de farinha de arroz

$\frac{3}{4}$  de xícara de leite de coco

1 colher de sobremesa de fermento em pó

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de café de CMC (carboximetilcelulose)

## **Cobertura:**

1  $\frac{1}{2}$  xícaras de açúcar de confeitador peneirado

Água (coloque aos poucos até dar o ponto)

1 colher de sopa de emulsificante (Emustab - para sorvetes)

1 colher de chá de essência de baunilha

coco ralado pra polvilhar

## **Modo de Preparo:**

Na batedeira: bater o açúcar com a manteiga até obter um creme fofo e esbranquiçado. Sem parar de bater, junte os ovos, um a um, a farinha de arroz e o leite de coco até deixar bem homogêneo. Em seguida, peneirar o fermento, o bicarbonato e o CMC e misture na massa delicadamente. Divida a massa em forminhas de alumínio ou de papel devidamente untadas. Asse em forno médio até dourar. Deixe esfriar, faça a cobertura na batedeira: bata o açúcar de confeitador, a água, o emulsificante, a essência de baunilha até que fique um creme firme e encorpado. Coloque em um saco de confeitador e decore seus cupcakes..

## **Cobertura Cor-de-Rosa para cupcake** **Isabela Nagy**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de água
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres de sopa de gelatina de sabor morango, cereja, framboesa,
- 2 claras batidas em neve
- 1 colher de chá de baunilha (opcional)

### **Modo de Preparo:**

Misture muito bem a água com o açúcar e a gelatina e leve ao fogo para levantar fervura, e até que o açúcar esteja dissolvido. Adicione esta mistura lentamente às claras batidas em neve, batendo na batedeira em velocidade máxima, até obter a consistência de suspiro. Acrescente a baunilha e misture bem.

## **Bolo de Maçã com Nozes** **Li Elizete Pereira**

### **Ingredientes:**

- 1 ½ xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 2 colheres de chá de baunilha
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 pitada de sal

½ xícara de óleo

2 xícaras de farinhas ( 1 xícara de farinha de arroz e a outra xícara de creme de arroz)

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

1 colher de café de goma xantana

Passas – opcional

## **Modo de Preparo:**

Misture bem os ingredientes e adicione 4 copos de maçãs picadas em cubo (com a casca) e nozes picadinhas. Deixe descansar por 10 minutos para q a massa cresça e fique mais leve. Misture novamente e leve ao forno baixo em assadeira de furo untada (grande).

## **Bolo de Maçã com Cenoura** **Isabela Nagy**

### **Ingredientes:**

2 maçãs e 1 cenoura passadas no processador

3 ovos

9 colheres de sopa de açúcar

3 colheres de polvilho doce

½ xícara de água

½ xícara de óleo

1 pitada de sal

### **Modo de Preparo:**

Mexer bem na tigela, com colher de pau. Ir colocando farinha

de arroz até ficar na consistência de bolo. Acrescentar no final 1 colher de sopa de fermento em pó

Mexa mais um pouco e coloque a massa em forma de buraco central.

Asse até dourar.

## **Bolo Fofinho** **Raquel Benati**

### **Ingredientes:**

3 ovos ( tirar a pele da gema )

1 ½ xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de arroz

1 xícara de leite de coco ou leite de soja culinário

½ xícara de óleo

1 colher de sopa de pó Royal

1 pacote de pudim sabor baunilha ou coco ou chocolate

### **Modo de Preparo:**

Bata os ovos ( claras e gemas ) na batedeira até virar um creme claro e aerado. Junte os outros ingredientes e bata até a massa ficar homogênea. Coloque o pó Royal e ponha em forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Asse em forno pré-aquecido por 30 ou 40 minutos .

**Dica:** quando faço com pó de pudim sabor chocolate, reforço com 1 ou 2 colheres de sopa de chocolate em pó. Quando faço

de coco, polvilho coco ralado com açúcar por cima do bolo e no de baunilha, polvilho canela antes de assar.

## **Bolo de Cenoura (sem lactose)** **Elisangela Dantas**

### **Ingredientes:**

2 cenouras pequenas

3 ovos

½ xícara (chá) de óleo

1 ½ xícaras (chá) de farinha de arroz

½ xícara (chá) de amido de milho

½ xícara (chá) açúcar

1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

### **Modo de Preparo:**

Pique as cenouras em pedaços bem pequenos e bata no liquidificador com o óleo e os ovos. Coloque em uma vasilha e junte o açúcar e mexa bem. Aos poucos vá colocando o amido e a farinha de arroz. Por último junte o fermento. Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Asse em forno pré aquecido.

### **Cobertura:**

2 xícaras (chá) de água

3 colheres (sopa) de açúcar

5 colheres (sopa) de achocolatado em pó sem glúten

Leve ao fogo mexendo sempre até reduzir bem e engrossar.

## **Bolo rápido de Canela** **Cássia Corallo Kulhmann**

### **Ingredientes:**

3 ovos

1 xícara de chá de açúcar

3 xícaras de chá de farinha de arroz

2 colheres de sopa de canela em pó

1 xícara de chá de óleo

2 xícaras de chá de água fervendo (ou 1 ½ xícaras de água fervendo e ½ xícara de leite de coco)

1 colher de sopa de fermento químico em pó

Óleo para untar

Farinha de arroz para polvilhar

Açúcar para polvilhar

### **Modo de Preparo:**

Em uma batedeira, bata os ovos e o açúcar. Junte a farinha com a canela, o óleo e continue batendo. Misture, com cuidado, duas xícaras de água fervendo e o fermento. Coloque em uma forma (24 cm de diâmetro) untada e enfarinhada e leve ao forno médio-alto (200°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos.

Se desejar, prepare o bolo em forma retangular (23x32 cm).

**Obs. da Isabela Nagy:** para se ter um bolo mais úmido, rale duas maçãs e misture na massa. Pode-se acrescentar nozes, para enriquecer o bolo.

## **Bolo de Coco** **Sandra Pereira**

### **Ingredientes:**

3 ovos

1 xícara de açúcar

$\frac{3}{4}$  de xícara de leite de coco

$\frac{1}{2}$  xícara de óleo de milho

uma pitada de sal

1 colher de chá de emulsificante liga neutra (para sorvete)

1 colher de chá de Emustab

1 xícara de farinha de arroz

2 colheres de sopa de polvilho azedo

2 colheres de sopa de maisena

1 colher de sopa de Pó Royal

### **Modo de Preparo:**

Coloque no liquidificador primeiro as partes líquidas e bata.

Acrescente as farinhas, bata por uns 2 minutos, acrescente o pó

Royal, aperte a tecla pulsar até que o fermento misture a massa,

asse em forno pré aquecido por uns 30 minutos.

## **Bolo de Baunilha** **Isabela Nagy**

### **Ingredientes:**

3 ovos

$\frac{1}{2}$  xícara de óleo

- ½ xícara de água
- 2 colheres de sopa bem cheias de polvilho doce
- 8 colheres de sopa de açúcar

**Modo de Preparo:**

Bata bem no liquidificador e vá colocando farinha de arroz até ficar com consistência de bolo, mas mole. Coloque 20 gotas de baunilha e uma colher de fermento em pó e misture só no pulsar. Untar a assadeira com óleo e assar em forno pré-aquecido.

**Bolo de Coco II**  
**Isabela Nagy**

**Ingredientes:**

- 1 vidro leite de coco (200ml)
- 1 vidro (medida do leite de coco) de água
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 8 colheres de sopa de farinha de arroz cheias
- 2 colheres de sopa cheias de maisena
- 1 colher de café rasa de CMC
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (pó Royal)

**Modo de Preparo:**

Bata tudo muito bem no liquidificador. Unte uma assadeira redonda, apenas com óleo. Coloque a massa e uns pedaços de goiabada por cima. Asse em forno pré-aquecido.

## **Bolinho de Chuva** **Sandra Pereira**

### **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de farinha preparada
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- 150 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa (rasa) de pó Royal

### **Farinha preparada:**

- 1 xícara de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de maisena
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- misture as farinhas e guarde em um pote

### **Modo de Preparo:**

Em uma vasilha bata o ovo com o leite de coco, com o batedor de arame. Acrescente os outros ingredientes, coloque pra fritar em óleo quente. Depois de frito coloque para escorrer o óleo em guardanapo de papel. Polvilhe com açúcar refinado e canela.

# PÃES

## **Pão de Batata** **Erivane Moreno**

### **Ingredientes:**

- 2 batatas médias cozidas
- 2 tabletes de fermento fresco para pão
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 150 ml de leite morno
- 150 g de creme de arroz Ferla
- 250 g de Fécula de Batata
- 1 colher de sopa de margarina
- 4 ovos
- 1 colher (sobremesa) de sal

### **Modo de Preparo:**

Misture bem o fermento, o açúcar e a metade do creme de arroz e deixe descansar por uns 15 minutos. Amasse as batatas e coloque na batedeira junto com os demais ingredientes. Bata bem. Depois coloque a mistura que estava em descanso e bata na batedeira até a mistura ficar bem homogênea. A consistência é de massa de bolo. A massa fica mole. Coloque nas formas untadas e deixe descansar por mais uns 15 minutos. A massa vai crescer. Pré-aqueça o forno e coloque a massa para assar

a 180°C por uns 40 minutos. Desligue o forno e deixe o pão lá dentro por 1 hora.

## **Pão de frigideira Leila Brandão**

*Fonte: Associação Australiana dos Celíacos*

### **Ingredientes:**

150 g ( $\frac{3}{4}$  xícara) de farinha de arroz branco ou integral

50 g de farinha de soja

1 colher de chá de bicarbonato de soda

$\frac{1}{2}$  colher de chá de creme de tártaro

Sal a gosto ( $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  de colher de chá)

1 ovo

250ml (1 xíc.) leite ou leite de soja ou qualquer outro tipo de leite

### **Modo de Preparo:**

1. Unte uma frigideira de 20 centímetros, não-aderente e pré-aquecida em fogo baixo.

2. Em uma tigela, peneire juntos a farinha de arroz, farinha de soja, bicarbonato, creme de tártaro e sal.

3. Numa outra tigela, bata bem ovo com o leite. Adicione a farinha e mexa até misturar bem os ingredientes.

4. Despeje a mistura na frigideira pré-aquecida e espalhe a massa uniformemente sobre a base da frigideira.

5. Cubra com uma tampa e cozinhe bem em fogo baixo até o topo do pão estiver seca ao tocar. Isso levará cerca de 20 minutos.

6. Usando duas espátulas vire o pão e continue a cozinhar, sem tampa, por cerca de 5-6 minutos. Retire e deixe esfriar sobre uma grade.

## **Pão de Leite** **Rita Bello**

### **Num recipiente misture:**

1 ½ xícaras (chá) de polvilho doce

1 ½ xícaras (chá) leite em pó

1 xícara (chá) farinha de arroz

1 colher (sopa) rasa de açúcar

1 sachê de fermento biológico seco para pão (10g)

Deixe descansando.

### **Enquanto isso leve ao fogo:**

300 ml de água

6 colheres (sopa) de polvilho doce

Vá mexendo sempre até formar uma goma transparente, desligue o fogo e reserve.

Faça um buraco no meio daquela mistura que estava descansando e coloque:

1 colher (sopa) sal

2 ovos

3 colheres (sopa) óleo

1 colher (sopa) margarina

Misture bem, coloque a goma reservada ainda quente e vá

amassando com as mãos. É preciso colocar mais ou menos 1 xícara de farinha de arroz até obter uma massa lisa.

Divida a massa em pequenas porções (sempre faço 9 ou 10), modele os pães.

Deixe crescer, coloque uma bolinha num copo com água, quando ela subir o pão está crescido. Antes de ir ao forno faça cortes com uma faca e pincele leite para dar brilho.

*\*Parece difícil de fazer mas não é. Vale a pena porque fica muito gostoso.*

## **Pão de Batata** **Clarice Santiago**

### **Ingredientes:**

- 10 g de fermento biológico seco para pão (1 sachê)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 copo americano de leite morno (pode ser leite de soja)
- 200 g de creme de arroz (1 caixa)
- 200 g de fécula de batata (1 caixa)
- 2 batatas grandes cozidas e amassadas
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sobremesa de sal

### **Modo de Preparo:**

Misture o fermento ao açúcar e 100 g de creme de arroz. Deixe descansar 10 minutos. Numa tigela coloque a batata bem

amassada, junto com a margarina e o resto do creme de arroz, e os ovos, vá misturando o leite aos poucos, acrescentando a fécula. Misture bem com colher de pau. Junte essa mistura com a que estava descansando e vá acrescentando o leite de soja sempre que necessário. Por último acrescentando o sal.

Untar e polvilhar com creme de arroz uma forma de bolo inglês. Deixe descansar 10 a 20 minutos para o pão crescer e asse em forno pré-aquecido até ficar dourado. Em média 30 minutos.

Este pão cresce bastante e fica muito macio. Depois de pronto coloque um pouco de margarina em cima do pão quente para a casca não ficar endurecida. Sugiro não cortar o pão quente, é melhor esperar esfriar um pouco pra cortar, pois a textura fica melhor.

## **Pão de Coco (sem lactose)**

**Isabela Nagy**

### **Ingredientes:**

2 ovos

1 vidro leite de coco Sococo (acho o sabor melhor, além da consistência)

1 pitada de sal

1 ½ xícaras de farinha de arroz

1 ½ xícaras de polvilho azedo

¾ xícara de açúcar

2 colheres de chá de vinagre

½ xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento biológico seco ( para pão)

1 colher de fermento em pó

Misturar tudo em uma bacia. Essa massa fica um pouco mais grossinha do que bolo. Caso precise, coloque mais água. Colocar na forma de pão, pincelada com óleo. Crescer dentro de um plástico, antes pincelar a gema. Assar os primeiros 20 minutos em forno baixo e após aumentar. Quando dourado, retirar do forno e passar açúcar de confeiteiro e umas gotas de leite de coco ou água, apenas para amolecer o açúcar.

Esperar esfriar para fatiar.

## **Pão de Liga Neutra ou Goma Xantana** **Eliane Beppler**

### **Ingredientes:**

1 caixa de creme de arroz (se precisar acrescente mais)

1 xícara de polvilho doce

½ xícara de maisena

½ xícara de fécula de batata

2 xícaras de leite em pó

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de sal

1 envelope de fermento granulado para pão (fermento seco)

3 colheres (chá) de Liga Neutra (liga de sorvete) ou Goma Xantana

1 ovo

1 colher (chá) de vinagre (use apenas com a Liga Neutra)

2 colheres (sopa) de margarina

2 xícaras (chá) de água morna (mais ou menos)

### **Modo de Preparo:**

Misture o creme de arroz, o polvilho doce, a maisena, a fécula de batata, o leite em pó, faça uma cova no meio dos ingredientes secos e despeje o fermento, o açúcar e uma parte da água morna, deixe fermentar um pouco.

Acrescente o ovo, o sal e o vinagre, derreta a margarina com a outra parte da água morna, misture tudo e bata tudo muito bem, misture a liga neutra e continue batendo no mínimo uns 05 minutos. Se necessário adicione mais água morna para a massa ficar mole, mas firme (igual a uma massa de bolo firme).

Experimente para verificar o sal e o açúcar.

Despejar em uma forma de pão caseiro (bolo inglês) ou em cumbuca de feijoada para fazer formatos de hambúrguer. Devem estar untadas e enfarinhadas (utilize apenas as farinhas permitidas).

Em seguida pincele com óleo ou gema ou leite, cubra e aguarde a massa crescer até dobrar de volume (30 ou 40 minutos). Leve para assar em forno pré-aquecido até ficar dourado.

**Opcional:** No formato de hambúrguer (faça na cumbuca) unte apenas com óleo, experimente colocar no meio da massa requeijão ou Nutella e cubra com mais um pouco de massa (quando sai do forno parece pão de batata recheado).

**Obs.:** O Óleo não deixa o pão ficar cascudo.

## Pãezinhos de Mandioca

### Sandra Pereira

#### **Ingredientes:**

2 ovos

3 colheres de sopa de mandioca cozida e amassada

2 colheres de chá de vinagre de maçã

1 colher de chá de sal

1 colher rasa de sopa de açúcar

½ xícara de óleo

½ xícara de água

1 xícara de farinha de arroz

1 colher de sopa de fermento pra pão

1 colher de chá de fermento químico Dr Oetker

#### **Modo de Preparo:**

Bata no liquidificador as partes líquidas, acrescente a mandioca, bata, coloque a farinha de arroz e o fermento para pão - bata, a massa fica pesada. Então mexa bem com a colher e vá batendo e desligando até que a massa esteja lisa, acrescente o fermento químico, mexa com a colher e distribua nas forminhas, deixe crescer por 20 minutos. Ligue o forno na temperatura mais baixa (uns 180 graus) por 15 minutos, depois aumente a temperatura e deixe terminar de assar por uns 30 minutos.

**Dica:** O meu fica bem fofinho, mas o que costumo fazer é depois que esfria, congelo e vou esquentando na medida que vamos consumindo. Se deixar de um dia pra outro em temperatura

ambiente, não fica muito bom. Congelado, quando esquentado no forno convencional ou microondas, fica novo.

## **Pão Italiano Focaccia Luís Queija**

Também conhecido como pão-pizza. Depois de pronto pode ser aberto na horizontal e preparado como sanduíche. A focaccia verdadeira não deve ser mais alta que a espessura de um dedo, além de crocante por fora e macia por dentro.

**Numa tigelinha misture os seguintes ingredientes e reserve:**

2 colheres de chá de açúcar

1 xícara (de 200ml) de água morna

2 ¼ colheres de chá de fermento biológico instantâneo fresco (se usar o seco, prepare usando as indicações do fabricante - Fermix / Fleischmann)

**Misture os seis ingredientes abaixo e reserve:**

1 ½ xícaras (de 200 ml) de creme de arroz

½ xícara de polvilho doce

1 dente de alho amassado

½ colher de chá de sal

**Coloque os ingredientes abaixo numa tigela:**

1 ovo

1 colher de sopa de azeite de oliva

Misture bem. Acrescente a mistura de água, açúcar e fermento e misture. Adicione os ingredientes secos e bata vigorosamente por 2 minutos, use batedeira, se tiver.

Unte uma forma de assadeira (alumínio ou vidro) de 20 x 20 cm com margarina.

Despeje a massa na forma e espalhe com uma espátula – a massa não fica muito líquida.

Cubra e deixe crescer por 25 minutos.

### **Depois coloque sobre a massa :**

2 colheres de sopa de azeite

1 pitada de sal grosso

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Ervas a gosto (orégano, alecrim, manjeriço...).

Asse em forno médio e pré-aquecido por 20-25 minutos.

Outras opções:

Tomate seco e rodela de cebola

Molho pesto

Só com azeite, sal grosso e alecrim.

Rendimento: 2 porções

## **Pãezinhos Fofinhos (sem lactose)**

**Sandra Pereira**

### **Ingredientes:**

2 ovos

½ xícara de água

1 colher de chá de sal (rasa)

1 colher de sopa rasa de açúcar

1 colher de sopa de fermento biológico para pão (fermento seco)

1 colher de chá de fermento químico Dr.Oetker (faz diferença, ele só age no forno)

1 xícara de farinha de arroz

1 xícara de polvilho azedo

½ xícara de polvilho doce

2 colheres de chá de vinagre de maçã

½ xícara de óleo

### **Modo de preparo:**

Bater na batedeira ou na mão com colher de pau todos os ingredientes, inclusive o fermento pra pão, depois que a massa estiver lisa, acrescente o vinagre e por último o fermento Dr.Oetker. Misture com a colher e distribua em forminhas de empadinhas. Pode-se colocar recheio, antes de assar. Também é possível fazer pão de hambúrguer com essa massa. Existem formas de alumínio em formato próprio para esse tipo de pão.

**Dicas:** Eu uso linguiça triturada em alguns e geleia de uva em outros. Coloque para crescer no forno. Dê uma esquentadinha nele antes, não muito. Deixe crescer uns 20 minutos, coloque para assar na temperatura mais baixa do forno, depois de 15 minutos aumente a temperatura naquela que usa pra assar pão. Deixe terminar de assar por mais uns 30 minutos.

## **Pão Sírio** **Leila Brandão**

<http://www.delishvillesemgluten.com/?p=985>

### **Ingredientes:**

1 ovo inteiro

120 ml ou ½ xícara de leite morno

30 ml ou 2 colheres (sopa) de óleo de girassol

100 ml ou ½ xícara de iogurte natural

350 g ou 3 xícaras de mistura de farinha sem glúten ( receita abaixo)

10 ml ou 2 colheres (chá) de açúcar refinado

4 ml ou ¾ colher (chá) de sal

½ colher (chá) de fermento em pó Royal

10 g ou 2 colheres (chá) fermento biológico seco para pão

### **MISTURA PARA FARINHA SEM GLÚTEN:**

Rende 6 xícaras ou 650g

50 g ou ½ xícara de polvilho doce

50 g ou ½ xícara de maisena

100 g ou 1 xícara de fécula de batata

450 g ou 4 xícaras de farinha de arroz

Misture todas as farinhas e guarde num recipiente fechado.

### **Modo de Preparo:**

Máquina de pão: num recipiente coloque ovo, leite, óleo e o iogurte e misture bem. Coloque no recipiente da máquina de

fazer pão e adicione o restante dos ingredientes. Programe a máquina para a função amassar.

*Na minha máquina eu usei a função para pizza que amassou e descansou por uns 40 minutos.*

Antes de terminar, ligue o forno para uma temperatura bem alta. Usei 250C. Coloque uma forma grande dentro para esquentar. Quem tem forno de barro para pizza melhor ainda. Depois de ter amassado, transfira a massa para uma superfície enfarinhada com farinha sem glúten e divida a massa em 8 bolas.

Forme 8 bolas ovais com aproximadamente 5 mm de espessura. Cubra a massa restante e os pães já em formato oval com um pano úmido para prevenir que ressequem.

Assim que o forno e a forma estiverem bem quentes, transfira o pão para a forma usando uma espátula e asse por 3 a 5 minutos até eles ficarem fofos e pálidos.

Pode comer quente ou embrulhar num pano e esperar esfriar. Após frio poderá congelar e reaquecer na tostadeira ou no grill ou até mesmo no microondas.

### **Dicas da Li Elizete Pereira:**

Faço esses discos, espero esfriar e envolvo um por um, em papel filme, levo para o freezer, e quando quero, descongelo no micro mesmo.

# SALGADOS

## **Pizza** **Eloise Scheer**

### **Ingredientes:**

½ xícara de amido de milho

2 colheres de sopa de semente de linhaça

2 colheres de sopa de quinua em flocos

1 xícara de polvilho azedo

1 xícara de farinha de arroz

3 colheres de sopa de óleo

1 colher de sopa de fermento em pó (pó Royal)

2 ovos

1 xícara de água

sal a gosto

### **Modo de preparo:**

Em uma batedeira bata os ovos, junte o óleo e aos poucos acrescente a farinha de arroz, o polvilho, o amido, a linhaça e a quinua. Acrescente água e misture bem até formar uma massa pegajosa (às vezes é necessário colocar um pouco mais de farinha de arroz, se a massa ficar muito líquida), acrescente o sal. Retire da batedeira, adicione o fermento e mexa bem. Coloque em uma forma untada e polvilhada. Leve ao forno quente por alguns minutos (alguns mesmo, é rapidinho). Retire e acrescente a cobertura\* já quente, leve ao forno por mais alguns minutos.

\*Para a cobertura eu uso calabresa defumada refogada com muitas rodelas de cebola e palmito, primeiro passo molho de tomate na pizza e depois acrescento essa cobertura.

## **Torta de Frango** **Sandra Pereira**

### **Ingredientes:**

3 ovos

1 xícara de água

½ xícara de óleo

2 colheres de vinagre de maçã

1 colher de chá de Emustab

1 colher de chá de liga neutra

1 colher de café de sal

1 colher de sopa rasa de açúcar

1 xícara de farinha de arroz

1 xícara de polvilho azedo

½ xícara de maisena

1 colher de sopa de pó royal

### **Modo de Preparo:**

Bata os ingredientes no liquidificador (primeiro os líquidos para ficar mais fácil de bater), acrescente as farinhas e por último o fermento. Despeje a massa em forma untada, coloque o recheio de sua preferência. Asse em forno pré-aquecido por uns 45 minutos.

**Dica:** acrescente ao recheio umas 2 colheres de maionese, fica

mais saboroso. Dá para substituir a liga neutra e o emustab por um colher de chá de CMC.

## **Torta Salgada** **Isabela Nagy**

### **Ingredientes:**

4 ovos

1 xícara de água

½ xícara de óleo

8 colheres farinha de arroz

4 colheres polvilho azedo

4 colheres polvilho doce

sal

1 colher sopa fermento de bolo

### **Modo de preparo:**

Bater tudo liquidificador e por último o fermento, dando algumas pulsadas no liquidificador.

### **Montagem:**

Primeiro - massa

Recheio - fatias de presunto, tomates, orégano, azeite e sal

Última - massa

Assar em pirex até dourar.

## Torta de Cenoura

### Isabela Nagy

#### **Ingredientes:**

- 2 cenouras médias cruas e raladas
- 3 ovos
- ¼ xícara de óleo
- 1 colher (sopa) sal
- 1 ½ xícaras de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa (rasas) de fermento em pó
- ½ xícara de leite

#### **Modo de Preparo:**

Bater tudo no liquidificador. Colocar a massa em um Pirex untado pequeno. Primeira camada, massa. Segunda, recheio (presunto e mussarela ralados e polvilhar orégano). Finalizar com massa.

Forno médio. Não fica com gosto acentuado de cenoura e nem doce.

**Dica:** Fiz a torta de outra forma: usei 2 ovos e simplesmente não coloquei recheio. Fiz com leite de soja culinário Yoki (que não tem açúcar ou sabores) e enfeitei com orégano e uns pingos de Pomarola de lata. Ficou ótimo !!!! Servi junto com frango e salada verde. Assou em 15 minutos .

## Pastel de Forno

### Mara Souza

#### **Ingredientes:**

3 xícaras de farinha preparada(125 gramas de amido de milho, 125 gramas de polvilho doce, 125 gramas de farinha de arroz, 30 gramas de goma xantana)

2 ovos

3 colheres de sopa de polvilho doce

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de fermento biológico

3 colheres de sopa de gordura vegetal ou margarina culinária

100 ml de água

#### **Modo de Preparo:**

Coloque os ovos, sal, açúcar, gordura e 2 colheres da farinha e misture o fermento com o restante da farinha. Faça uma goma com o polvilho e a água, cozinhado até ficar transparente. Junte a goma ainda quente com a mistura que tem os ovos e vá juntado a farinha com o fermento até o ponto de massa sovada. Abra com 1 cm de espessura, corte, recheie e pincele com gema, assando até dourar.

## Surpresa Salgada de Polvilho Cynthia Miceli

### Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho azedo
- 4 ovos
- $\frac{3}{4}$  de xícara de óleo
- $\frac{1}{4}$  de xícara de água
- 1 pitada de açúcar
- 1 pitada de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga

### Modo de Preparo:

- 1 - Comece untando a fôrma que deve ser, de preferência, redonda e com cone no centro. Unte com a manteiga. Reserve.
- 2 - Agora bata no liquidificador os ovos, o óleo, a água, o açúcar, o sal, o queijo e o polvilho.
- 3 - Arrume a mistura na fôrma e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos. Forno a 200 graus. Espere amornar para desenformar.

## Empadão Erivane Moreno

### Massa:

- 4 xícaras de creme de arroz
- 2 xícaras de fécula de batata
- 1 xícara de polvilho doce

2 gemas

2 pitadinhas de sal

manteiga ou margarina até dar o ponto

1 gema para pincelar

## **Modo de Preparo:**

Numa tigela misture bem todos os ingredientes e coloque a margarina aos poucos até formar uma massa homogênea.

## **Montagem:**

Molde a massa, de modo a cobrir com a massa todo o fundo e as laterais de uma assadeira, separando uma parte para a cobertura. Coloque o recheio de frango na assadeira. Para cobrir a parte de cima siga esse procedimento:

Abra a outra metade da massa com um rolo sobre um pedaço de filme plástico e disponha por cima do recheio, fechando o empadão nas laterais.

Pincele por cima a massa com uma gema e leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido por 10 minutos, por 35 minutos

## **Waffle salgado** **Raquel Benati**

122

## **Ingredientes:**

2 ovos

1 xícara de água ( pode-se usar leite, leite de coco, etc.)

1 xícara de farinha de arroz URBANO

½ xícara de óleo

2 xícaras de arroz cozido (sobras)

1 colher de sopa de fermento em pó ( tipo Pó Royal )

sal ( tempero à gosto, dependendo do acompanhamento que for usar)

### **Modo de Preparo:**

Bata no liquidificador primeiro os líquidos com a farinha de arroz. Depois acrescente o arroz cozido e bata até conseguir uma massa homogênea. Coloque o fermento em pó e misture delicadamente. Unte a chapa da máquina de waffle e coloque a massa (2 colheres de sopa para cada waffle). Ele fica pronto entre 7 e 10 minutos. Como cada máquina tem uma temperatura, faça adequação desse tempo ao seu aparelho. Ele ficará crocante, mas muito macio e leve.

## **Waffle - um Lanche Dez ! Luís Queija**

### **Ingredientes:**

2ovos

1 colher (café) de sal

5 colheres (sopa) de óleo

1 xícara (chá) de leite

1 xícara bem generosa (chá) de polvilho azedo

Bata tudo no liquidificador . Use com a máquina de waffle.

**Obs:** mais branco fica mais macio, mais dourado, fica crocante!

# TORTAS

## Massa de Torta

**Luís Queija**

### **Versão salgada**

#### **Ingredientes:**

200 g creme de arroz Ferla ( não use YOKI e nem farinha de arroz)

4 colheres de margarina

1 ovo

sal

1 colher ( chá) fermento em pó

#### **Modo de Preparo:**

Misture tudo e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.

Abra na forma, recheie à gosto e tampe com a própria massa. Não unte a assadeira. Pincele com gema. Asse em forno já aquecido previamente.

### **Versão doce**

Mesma receita acima, tirando o sal e acrescentando 2 colheres de açúcar. O modo de preparo é igual. Derreta goiabada no micro, espere esfriar e coloque sobre a massa. Para cobertura faça umas tirinhas de massa e trance por cima da goiabada, em linhas horizontais e verticais. Pincele gema e asse.

## **Torta de Morangos** **Erivane Moreno**

### **Ingredientes:**

2 xícaras de creme de arroz

1 xícara de fécula de batata

½ xícara de polvilho doce

1 gema

Margarina Becel até dar o ponto (aproximadamente 4 a 5 colheres de sopa)

### **Modo de Preparo:**

Amassar e sovar bem a massa. Colocar numa forma de preferência com fundo falso. Fazer uns furos na massa com garfo. Levar ao forno até ficar crocante. Reserve

### **Recheio:**

2 xícaras de leite

½ lata leite condensado

2 colheres de sopa de amido de milho

1 gema

3 colheres de açúcar

3 gotas de essência de baunilha

Colocar os morangos em cima.

### **Creme vermelho:**

água

amido de milho

açúcar  
anilina (corante vermelho)

Levar ao fogo até engrossar. Quando esfriar jogar por cima dos morangos.

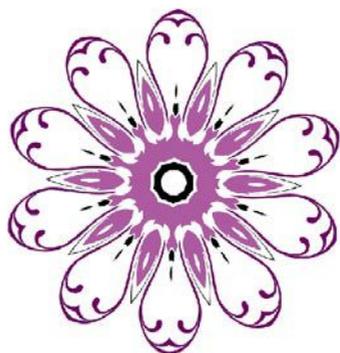
## Dicas de Economia

### Leila Brandão

- 1- Sempre faço uma lista do que preciso antes de ir ao supermercado.
- 2- Nunca vou ao supermercado ou feira com fome e assim fica mais fácil de evitar as coisas desnecessárias ou grandes quantidade de produtos.
- 3- Tento planejar minha alimentação da semana .
- 4- Estou sempre de olho nas promoções.
- 5- Não compro tudo em um único lugar. Eu frequento vários lugares: supermercados, lojas de produtos naturais e açougues. Quando tenho tempo, passo na feira também.
- 6- Levo minha marmitinha para o trabalho e assim não preciso gastar e como bem melhor.
- 7- Tento comprar frutas, legumes e verduras da estação pois são mais baratas e mais gostosas.
- 8- Com bananas maduras faço bananada, bolos, pão de banana. Com a casca das bananas dá para fazer geleia.

- 9- Tomates muito maduros faço molhos e congelo.
- 10- Gosto de alimentos frescos por isso não congelo muito e compro na quantidade que preciso.
- 11- Mantenho algumas farinhas (ex: grão de bico, trigo sarraceno, soja) na geladeira pois assim evito que fiquem rançosas.
- 12- Com sobra de legumes faço sopas, quiches.
- 13- Com sobras de arroz faço pães, bolinhos, quiches, panquecas, pizzas, arroz a grega etc.
- 14- Sobras de bolos eu corto em quadradinhos e asso no forno. Transformo em biscoito crocantes, triffles, farelo para outros bolos e biscoitos.
- 15- Sobras de pães uso em saladas, sopas .





# AGRADECIMENTOS

À professora **Isabela Nagy** que conduz magistralmente e diariamente esta ruidosa e produtiva turma que se chama **Viva sem Glúten.**

Às pessoas que socializaram seus depoimentos sobre o diagnóstico da condição celíaca na comunidade virtual.

Às pessoas que socializaram as suas receitas testadas inúmeras vezes, mostrando a todos a recriação de um cotidiano sem glúten.

**“Amigos, são a família que nos deixaram escolher.”**  
**William Shakespeare**



**VIVA SEM GLUTEN**  
(722 membros)

 deixar comunidade

 promova

 denunciar abuso

 fórum

 membros

 enviar mensagem

## VIVA SEM GLUTEN

### Comunidade Viva Sem Glúten :

**Descrição:** Comunidade destinada aos portadores de celíase, amigos e todos que querem colaborar para tornar nossas vidas melhores.

BEM VINDOS!!!!!!

*Esse é o texto de apresentação da Comunidade, que hoje tem mais de 700 membros e não pára de crescer. De seus inúmeros tópicos, foram retirados os 30 depoimentos e as 40 receitas que compõem esse livro.*