

Doença Celíaca

DEFINIÇÃO DA DOENÇA

A Doença celíaca é uma doença crônica, desencadeada pelo sistema de defesa do corpo a uma proteína, chamada GLÚTEN.

Essa doença afeta a parede do intestino, fazendo com que a absorção de vários nutrientes seja prejudicada.

Portanto, o indivíduo com essa doença não deve consumir nada que contenha o glúten, pois o mesmo poderá ter fortes diarreias.

O tratamento para a doença celíaca, é uma alimentação livre de glúten.

SINTOMAS

Nem sempre há sintomas, mas os mais comuns são:

- Diarreia
- Prisão de ventre
- Inchaço
- Flatulência
- Irritabilidade
- Pouco ganho de peso
- Atraso no crescimento
- Anemia
- Dermatite
- Osteoporose



Doença Celíaca

MAS AFINAL, O QUE É GLÚTEN?

- O GLÚTEN é a proteína encontrada em alguns tipos de cereais como: TRIGO, AVEIA, CENTEIO, MALTE E CEVADA.
- O GLÚTEN confere elasticidade e aderência, às massas alimentícias, quando em contato com a água. Conferindo dessa maneira, maciez e boa textura.



Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

A escola tem o papel de adequar a alimentação do aluno que possui a alergia ao glúten, utilizando os alimentos que a escola recebe.

Além disso, há previsão de envio de alimentos específicos para esta condição.

Cabe ao Gestor da Instituição de Ensino:

1. Solicitar declaração médica que comprove que o escolar possui Doença Celíaca, manter cópia em arquivo e enviar para o Departamento de Nutrição e Alimentação por meio do e-mail: fundepar.cpaef@fundepar.pr.gov.br;
2. Providenciar a substituição do trigo, aveia, centeio e cevada com farinhas permitidas tais como amido de milho, polvilho doce e azedo, entre outros (listagem página 04);
3. Orientar e monitorar o pessoal que planeja, prepara e serve a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com Doença Celíaca;
4. Orientar e monitorar os educadores físicos quanto à inclusão da doença, quando da avaliação nutricional anual, em campo previsto para tal lançamento;
5. Uma dica importante é consultar o site da Associação de Celíacos para maiores informações, bem como receitas possíveis de serem elaboradas pela cozinha da escola. Site: www.acelpar.com.br.

Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

6. Deve-se dar atenção quanto à produtos na escola, que podem conter glúten, como massas de modelar, giz de lousa, cola, tintas corporais e maquiagem.
7. Quando houver festas de aniversário na escola, o responsável pela criança celíaca deve ser avisada com antecedência sobre o cardápio da festa.
8. Atitudes comuns como dar as mãos, abraçar um colega ou compartilhar objetos pessoais (copos e toalhas), podem ser fatores de risco. Logo, é importante estimular que todos lavem bem as mãos frequentemente.
9. Celíacos possuem maiores necessidades de ingestão de água, portanto, necessitam ir ao banheiro com mais frequência. Devendo assim, acordar com a criança anteriormente, de modo a evitar a exposição da criança diante dos colegas.



Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA A (O) MERENDEIRA (O)

- Substituir o glúten por farinhas de milho flocada, farinha de mandioca, amido de milho, arroz ou fubá.
- Importante a leitura de rótulos dos alimentos industrializados, bem como observar a presença da informação “CONTÉM GLÚTEN” na embalagem do produto.
- Deve-se evitar o uso de farinhas de trigo para engrossar pudins, cremes e molhos, ou polvilhar a assadeira no preparo de tortas e bolos, pois qualquer quantidade de glúten, por menor que seja, pode ser prejudicial ao celíaco.
- É necessário um cuidado ao ofertar os demais alimentos, quando há a presença de alimentos contendo glúten na preparação, pois pode haver contaminação entre eles.
- Panos de prato utilizados para cobrir pães e bolos que contenham glúten, não podem ser utilizados para secar a louça de um aluno celíaco, de modo a evitar a contaminação cruzada.
- Ao preparar os alimentos, higienize bem os utensílios antes de usá-los, assim diminuirá o risco de contaminação cruzada no alimento.
- Cuidado com o uso de temperos industrializados, pois muitos contêm glúten.

Importante: a cada ano entram novos produtos na alimentação escolar, portanto, caso haja permanência do aluno, solicite o envio de nova versão da orientação.



Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA A (O) MERENDEIRA (O)

- Importante verificar diariamente se o aluno celíaco encontra-se na escola/colégio, para evitar o preparo desnecessário de alimentos especiais.
- Esponjas/bucha de louças precisam ser exclusivas.
- Ao bater ou liquidificar massas, o trigo pode ficar no ar por até 24 horas. Cuidado com a poeira da farinha manipulada no dia anterior. O ideal é que haja áreas de preparo separadas.
- Pode ser necessário potes de tempero e garrafa de óleo exclusivos para comida sem glúten.
- Papel alumínio, papel manteiga, sacos plásticos e outros não devem ser utilizados mais de uma vez.
- Deve-se utilizar um avental de tecido exclusivo.
- Os alimentos especiais devem ser armazenados em local específico e identificado.
- A comida sem glúten e a que contém glúten, não devem ser manipuladas ao mesmo tempo. O ideal é que se prepare, primeiramente, a sem glúten.



Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
FARINHAS	Amido de milho (maisena) Fubá Farinha de arroz Fécula de batata Farinha de milho Farinha de mandioca Polvilho doce e azedo Polvilho de araruta Farinha de Grão de bico Trigo Sarraceno Farinha de Coco Farinha de banana Amaranto em flocos, Quinoa Fécula de mandioca (Tapioca)	Aveia Centeio Cevada Farinha de trigo Farelo de trigo Farinha de rosca Farinha de quibe Gérmen de trigo Malte Semolina de trigo Triticale Triguilho Sêmola
MASSAS E PANIFICADOS	Macarrão de arroz Pão de queijo (sem trigo) Pães, bolos e biscoitos, feitos somente com farinhas sem glúten (Lista descrita acima)	Macarrões, Panificados Biscoitos, Massas Qualquer preparação feita com farinhas que contém glúten (Lista descrita acima)
OUTROS PRODUTOS	Tapioca Arroz Feijão Vegetais (frutas, Verduras) Carnes in natura Milho e seu derivados (Canjica, pipoca, quirera, polenta,) Leite Ovo	Granola, Ovomaltine Farinhas lácteas, Sucrilhos Achocolatados, Barrinhas de Cereais, Sorvetes Sobremesas com farinha que possui glúten, Alguns logurtes Embutidos (salsicha, presunto, alguns queijos, empanados), Molhos prontos (ketchup, temperos prontos, shoyu, sopas em pó)

IMPORTANTE

Sempre antes de consumir um produto, ler a lista de ingredientes da sua formulação, pois pode haver traços ou conter glúten por via de contaminação cruzada.

Doença Celíaca

Tabela de Alimentos enviados pelo Estado

Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
<ul style="list-style-type: none">• Achocolatado em pó• Alho Triturado• Amido de Milho• Arroz polido até tipo II• Arroz parboilizado até tipo II• Canjica cozida• Canjiquinha fina ou média• Carnes bovina, suína, frango e peixe congelados• Carne cozida de bovino em cubos• Carne de frango cozida ao natural• Chá mate tostado• Compostos lácteos (todos os sabores)• Ervilha em conserva• Farinha de milho flocada• Farinha de Mandioca• Feijões em geral (cozidos ou não cozidos)• Fubá• Leite em pó instantâneo• Leite e derivados• Milho verde em conserva• Molho de tomate tradicional• Doces em pasta, mel• Vegetais (Frutas e verduras)• Macarrão de arroz – tipo parafuso – sem glúten• Ovos	<ul style="list-style-type: none">• Biscoitos em geral• Empanado de carne de ave congelado• Empanado de peixe• Macarrão exceto de arroz• Pães

Doença Celíaca Alimentos enviados pelo Estado

Note que a maior parte dos alimentos enviados pelo Estado não contém glúten, portanto podem ser utilizados pelos alunos que possuem a doença celíaca, basta usar sua criatividade para fazer deliciosas preparações!

A seguir estão algumas sugestões de cardápio e receitas práticas.



Cardápio Regular	Cardápio para aluno Celíaco
ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE FRANGO AO MOLHO E SALADA	Idem ao regular
MACARRÃO ESPAGUETE COM CARNE BOVINA EM CUBOS E SALADA FOLHOSA	<u>Macarrão de arroz:</u> parafuso sem glúten com carne bovina em cubos e salada de folhosa.
CANJQUINHA, CARNE DE FRANGO EM TIRAS AO MOLHO E SUCO DE FRUTA	Idem ao regular
MACARRÃO CARACOLINI ALHO E ÓLEO COM FILÉ DE PEITO DE FRANGO	<u>Macarrão de arroz:</u> parafuso sem glúten alho e óleo com filé de peito de frango
COMPOSTO LÁCTEO COM CAFÉ E BISCOITO MAISENA E BARRA DE CEREAIS	<u>Composto lácteo com café:</u> Bolo (Massa base para bolo sem glúten (receita em anexo)
ARROZ DOCE OU CANJICA OU CANJQUINHA COM LEITE	Idem ao regular

Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA

- O cuidado com a alimentação da criança celíaca começa na hora das compras. É importante procurar nas embalagens o aviso de “CONTÉM GLÚTEN”, “CONTÉM TRAÇOS DE GLÚTEN” e “NÃO CONTÉM GLÚTEN”.
- Para armazenar o alimentos coloque-os em armários ou gavetas separados, pois uma quantidade pequena poderá contaminar o alimento sem glúten, prejudicando a saúde da criança.
- Durante o preparo da refeição isenta de glúten, evitar utilizar os mesmos utensílios da cozinha que entrem em contato com aqueles alimentos que possuem glúten (farinha de trigo, aveia, cevada, malte e centeio) bem como preparações a base dos mesmos.
- Caso queira engrossar caldos e sopas, utilizar amido de milho ou fécula de batata ou mandioca e nunca outras farinhas que contenham glúten (Vide lista anexo).
- Optar por biscoitos e bolos à base de tapioca, fécula de batata, polvilho doce e azedo, farinha de arroz, milho e maisena.



Doença Celíaca

ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA

- Quando comer fora de casa, prestar atenção para as preparações muito elaboradas, com caldos e molhos, além de massas e até mesmo o feijão que pode conter farinhas que possuem glúten.
- Apesar de todas as limitações que caracterizam a Doença Celíaca, é importante que a criança não se exclua do convívio social. Porém deve-se haver um maior cuidado, pois atitudes comuns como dar as mãos, abraçar um colega ou compartilhar objetos pessoais (copos e toalhas), podem ser fatores de risco.
- Importante o acompanhamento da doença com o médico e nutricionista.



Doença Celíaca

PAPEL DA ESCOLA

A escola tem o papel de adequar a alimentação do aluno que apresenta a alergia ao glúten, porém essa adequação será realizada somente com os alimentos dos quais a escola dispõe, não havendo normalmente a possibilidade de compra de alimentos diferenciados.

