

# Doença celíaca



**SEM GLÚTEN**

# Índice

Capa.....	Página 1
Índice.....	Página 2
Introdução.....	Página 3
Corpo do trabalho.....	Página 4 até 16
Conclusão.....	Página 17
Web bibliografia.....	Página 18

# Introdução

Consiste na sensibilidade ao glúten e pode provocar vários sintomas, especialmente gastrointestinais. Saiba o que poderá estar na sua origem e como tratar.

Em pessoas com doença celíaca, cortar o glúten da dieta não é questão de seguir a moda, mas sim de necessidade. Em celíacos, a ingestão dessa proteína que é encontrada em grãos como trigo, centeios e cevada que danifica o revestimento do intestino delgado e pode interferir na absorção dos nutrientes. Embora exista uma variedade cada vez maior de produtos com o rótulo “sem glúten” nas prateleiras dos supermercados, ainda há muita desinformação a respeito da doença. Por isso, é importante conhecer alguns mitos e verdades sobre a doença celíaca.

# Definição da doença celíaca

A doença celíaca é uma doença autoimune que afeta o intestino delgado das crianças, é uma perturbação causada por uma reação de hipersensibilidade ao glúten.

A doença manifesta-se em indivíduos geneticamente suscetíveis e mantém-se por toda a vida, esta manifestação pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais frequente nas crianças entre os 9 e os 36 meses de idade, durante a introdução de novos alimentos na dieta.

A doença celíaca é uma doença autoimune do intestino, causada por uma sensibilidade permanente ao glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis. O glúten diz respeito a um conjunto de proteínas vegetais que conferem capacidade de absorção de água, viscosidade e elasticidade às farinhas que as contêm. As proteínas do glúten são ricas em prolina e glutaminas, as quais são deficientemente digeridas a nível do trato gastrointestinal, sendo a gliadina a principal componente tóxica para indivíduos suscetíveis. O glúten existe no trigo, centeio, cevada e aveia.



# Doença celíaca clássica

A doença celíaca clássica é comum na infância, entre o primeiro e terceiro ano de vida, quando se introduz alimentação à base de papinha de pão, sopinhas de macarrão e bolachas, entre outros industrializados com cereais proibidos.

Porém, isso não impede que a doença também se manifeste em outros estágios, como em adultos.

## Caracteriza-se por:

- Diarreia crônica
- Desnutrição com déficit do crescimento
- Anemia
- Emagrecimento
- Falta de apetite
- Distensão abdominal (barriga inchada)
- Vômito
- Dor abdominal
- Osteoporose
- Esterilidade
- Abortos de repetição
- Glúteos atrofiados
- Pernas e braços finos
- Apatia
- Morte devido à desnutrição aguda

## Doença celíaca assintomática

Nestes casos não há manifestação aparente. É apenas com pesquisa de anticorpos em familiares de primeiro grau que se faz o diagnóstico.

Se não tratada, a doença celíaca assintomática pode evoluir com complicações como o câncer do intestino, anemia, osteoporose, abortos de repetição e esterilidade.

## Doença celíaca não clássica

A doença celíaca não clássica é caracterizada por apresentar poucos sintomas e, quando gastrintestinais, são sinais discretos. Ocorre, por exemplo, anemia resistente à reposição de ferro, irritabilidade, fadiga, pouco ganho de peso e estatura, obstipação crônica, manchas no esmalte dos dentes, esterilidade e osteoporose antes da menopausa.

# Aparecimento/Causas

A doença celíaca é causada pela presença geneticamente determinada de anticorpos produzidos pelo sistema imunológico contra o glúten.

Com a agressão à mucosa intestinal, que é variável de pessoa para pessoa, estes anticorpos atacam a proteína, causando a inflamação no local, atrofia das vilosidades intestinais e consequente deficiência de absorção de nutrientes.

Os pesquisadores não sabem exatamente o que desencadeia a doença celíaca em pessoas em risco que comem glúten durante um longo período, mas é possível que isso seja genético.

Cerca de 10 a 20% dos parentes próximos de pessoas com doença celíaca também são afetados.

# Sintomas de Doença celíaca

- Dor abdominal
- Diarreia
- Flatulência
- Distensão do abdômen
- Fraqueza
- Perda ou dificuldade para ganhar peso
- Queda de cabelo frequente
- Diminuição do apetite
- Lesões de pele
- Anemia
- Déficit de crescimento em crianças
- Infertilidade
- Algumas pessoas com doença celíaca não apresentam sintomas ao diagnóstico (doença celíaca assintomática).
- Os sintomas também podem variar muito e são diferentes entre adultos e crianças.

# Sinais de alerta

## Doença celíaca em crianças até 2 anos

- Vômito
- Diarreia crônica
- Barriga inchada
- Falha em prosperar
- Pouco apetite
- Perda de massa muscular

## Doença celíaca em crianças depois dos 2 anos

- Diarreia
- Prisão de ventre
- Perda de peso
- Irritabilidade
- Baixa estatura
- Puberdade tardia
- Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)
- Dificuldades de aprendizagem
- Dor de cabeça
- Falta de coordenação muscular (Convulsão)



# Prognóstico

Nas crianças e adolescentes com sinais e sintomas sugestivos de doença celíaca, a avaliação diagnóstica deve incluir a realização de exames laboratoriais (análises de sangue) e, consoante os resultados, a realização de biópsia intestinal. As análises de sangue devem incluir a determinação do anticorpo anti transglutaminase (Ac AT) e a imunoglobulina IgA. Se o Ac AT for positivo, o doente deve ser referenciado à consulta de gastroenterologia, para complementação diagnóstica. No caso de crianças assintomáticas, mas pertencentes a grupos de risco para doença celíaca, devem inicialmente também efetuar a determinação de HLA Dq2 e Dq8 (marcadores genéticos específicos).

O Anticorpo anti-endomísio (Ac AE) também pode ser utilizado para orientar o diagnóstico, mas deve ser efetuado em laboratórios com muita experiência, uma vez que a técnica de leitura depende do observador. A biópsia intestinal é efetuada através de endoscopia digestiva alta. Nesse exame, que é habitualmente feito sob sedação, são colhidos vários fragmentos do intestino delgado, que depois são orientados para o anatomopatologista, que observa ao microscópio e caracteriza a atrofia vilositária. É fundamental não retirar o glúten da alimentação antes do diagnóstico definitivo da doença celíaca.

# Tratamento

O único tratamento cientificamente provado para a doença celíaca consiste em efetuar uma dieta isenta de glúten para toda a vida. Isto é, não poder ingerir os alimentos que contenham farinha de cevada, centeio, aveia e trigo. Este tratamento só deve ser iniciado após a confirmação do diagnóstico e que, na maioria dos casos, exige a realização da biópsia intestinal.

Há evidência de que pequenas quantidades de glúten na dieta não causam quaisquer sintomas imediatos no doente, mas lesam a mucosa intestinal, aumentando o risco de desenvolver cancro no tubo digestivo (carcinomas faríngeos, esofágicos, adenocarcinoma do intestino delgado e Linfomas de Hodgkin), outras doenças autoimunes, alterações do metabolismo ósseo, problemas relacionados com a fertilidade, alterações neurológicas e psiquiátricas. Razões mais do que suficientes para que a dieta seja cumprida de forma muito rigorosa.



## Cuidados específicos

<b>Não podem comer</b>	<b>Podem comer</b>
Pão	Arroz
Massas	Milho
Bolos	Batatas
Leite e papas com glúten	Leite e papas sem glúten
Bebidas fermentadas a partir de cereais	Queijo fresco
Biscoitos	Todos os tipos de carne
	Legumes
	Lentilhas, Feijão, Ervilhas

# 10 MITOS E VERDADES SOBRE A DOENÇA CELÍACA

## 1. DOENÇA CELÍACA É UMA ALERGIA ALIMENTAR

MITO. Essa confusão existe porque tanto a doença celíaca quanto as alergias alimentares são uma reação do sistema imunológico a um determinado alimento. Entretanto, existem diferenças importantes entre elas. Por exemplo, a reação alérgica começa segundos ou minutos após o consumo do alimento, podendo causar falta de ar e outros sintomas súbitos potencialmente graves ou mesmo fatais. A doença celíaca pode ser mais lenta e silenciosa, com sintomas indo de leves a intensos se manifestando por um longo período.

## 2. SENSIBILIDADE AO GLÚTEN É A MESMA COISA QUE DOENÇA CELÍACA

MITO. Pessoas com sensibilidade ao glúten têm sintomas semelhantes ao de doença celíaca, mas uma investigação médica pode mostrar resultados diferentes nos exames. Na sensibilidade ao glúten, o corpo reage mal à proteína, mas o intestino não sofre danos.

### 3. A DOENÇA CELÍACA PODE SURTIR NA IDADE ADULTA

VERDADE. É possível desenvolver doença celíaca em qualquer idade, inclusive na terceira idade. Embora surja com mais frequência em bebês de até um ano de idade, logo que o glúten é introduzido na dieta, muitas vezes os primeiros sintomas se manifestam somente na vida adulta.

### 4. A DOENÇA CELÍACA CAUSA APENAS SINTOMAS DIGESTIVOS

MITO. Embora os sintomas clássicos da doença celíaca sejam os gastrointestinais – como dor abdominal, constipação, gases, náusea, perda de peso e diarreia – mais da metade dos celíacos têm sinais e sintomas que não estão relacionados ao sistema digestivo, tais como:

- Anemia;
- Dermatite herpetiforme (lesões bolhosas na pele);
- Lesões na boca;
- Cansaço;
- Formigamento nas mãos e pés;
- Alterações de humor;
- Dor nas articulações;
- Menstruação irregular;
- Problemas de crescimento em crianças.

## 5. TER SINTOMAS É SUFICIENTE PARA O DIAGNÓSTICO DA DOENÇA CELÍACA

MITO. Os sintomas da doença celíaca são muito variados e podem estar relacionados a vários outros problemas de saúde. Se você acha que tem a doença, consulte um médico antes de eliminar o glúten da dieta.

## 6. QUEM TEM FAMILIARES CELÍACOS ESTÁ EM MAIOR RISCO

VERDADE. A doença celíaca é genética e costuma afetar várias pessoas da mesma família. Se você tem parentes de primeiro ou segundo grau com a condição, pergunte ao seu médico se você precisa fazer exames para investigá-la. Além do histórico familiar, existem outros fatores que aumentam as chances de ter doença, incluindo:

- Diabetes tipo 1;
- Síndrome de Down;
- Doenças da tireoide.

## 7. APESAR DOS SINTOMAS DESAGRADÁVEIS, A DOENÇA CELÍACA NÃO É GRAVE

MITO. Se não for tratada, a doença celíaca pode levar a complicações bastante sérias, incluindo:

- Cânceres intestinais;
- Desnutrição;
- Infertilidade e aborto espontâneo;
- Osteoporose;
- Problemas neurológicos, como epilepsia.

## 8. A DOENÇA CELÍACA PODE SER CURADA

MITO. Por ser uma condição autoimune, ela pode ser apenas controlada. Pessoas diagnosticadas com doença celíaca precisam evitar completa e permanentemente a ingestão de glúten. Mesmo que a doença esteja controlada, se a proteína for introduzida novamente à dieta o intestino voltará a sofrer danos.

## 9. CELÍACOS PODEM INGERIR GLÚTEN EM PEQUENA QUANTIDADE

MITO. Mesmo quantidades mínimas de glúten podem ser prejudiciais para quem tem doença celíaca. E é preciso muito cuidado, porque evitar o glúten significa mais do que abrir mão de pães, bolos, massas e pizzas. Ele também se esconde em muitos outros produtos, incluindo molhos de salada. Por isso, é importante a orientação médica e nutricional.

O profissional pode ajudar a identificar quais alimentos não contêm glúten e a planejar uma alimentação saudável e equilibrada sem a proteína.

## 10. CELÍACOS DEVEM EVITAR COSMÉTICOS QUE CONTENHAM GLÚTEN

MITO E VERDADE. O glúten presente nos produtos de higiene e beleza não é uma ameaça para celíacos, a menos que seja ingerido acidentalmente. Isso é mais fácil de acontecer com produtos próximos da boca, tais como batom, protetor labial, pasta de dente e enxaguamento bucal. Embora valha a pena procurar produtos sem glúten, nesses casos você não precisa se preocupar com maquiagens, champôs, hidratantes, etc. Mas lembre-se de lavar bem as mãos depois de aplicá-los para evitar qualquer ingestão não intencional.

# Conclusão

Os pacientes devem ser orientados quanto à contaminação cruzada na preparação ou produção de alimentos e, até mesmo, medicamentos. Nos primeiros meses do diagnóstico, deve-se também evitar ingestão concomitante de leite e derivados pela possibilidade de intolerância à lactose secundária.

O principal tratamento é a dieta com total ausência de glúten, pois quando a proteína é excluída da alimentação os sintomas desaparecem. Entretanto, a maior dificuldade para os pacientes é conviver com as restrições impostas pelos novos hábitos alimentares.

A doença celíaca não tem cura, por isso, a dieta deve ser seguida rigorosamente pelo resto da vida. É importante que os celíacos fiquem atentos à possibilidade de desenvolver câncer de intestino e a ter problemas de infertilidade.

# Web bibliografia

<https://www.cuf.pt/mais-saude/tudo-o-que-tem-de-saber-sobre-doenca-celiaca>

<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/10-mitos-e-verdades-sobre-doenca-celiaca>

<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/doenca-celiaca>