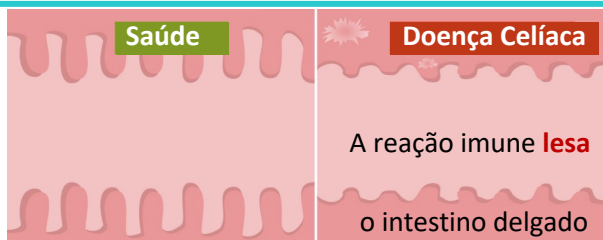


Doença celíaca

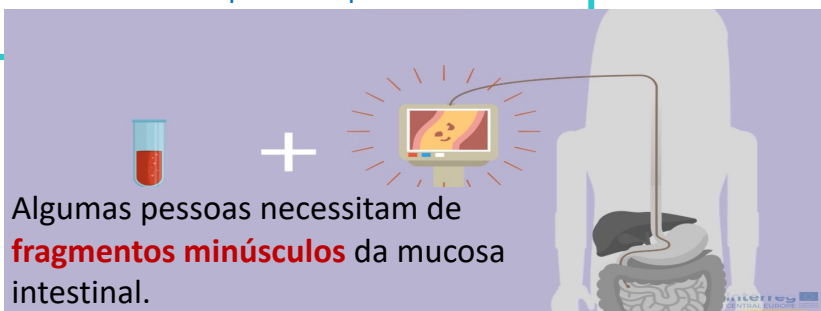
O que é a Doença Celíaca?

- As pessoas com doença celíaca têm reação anormal ao glúten.
- A reação anormal provoca lesão em tecidos do corpo, particularmente na mucosa do intestino delgado. O corpo produz substâncias (**anticorpos**) contra a próprio organismo (**transglutaminase tecidual e endomisium**). Por isso, a doença celíaca é uma **doença auto-imune**.



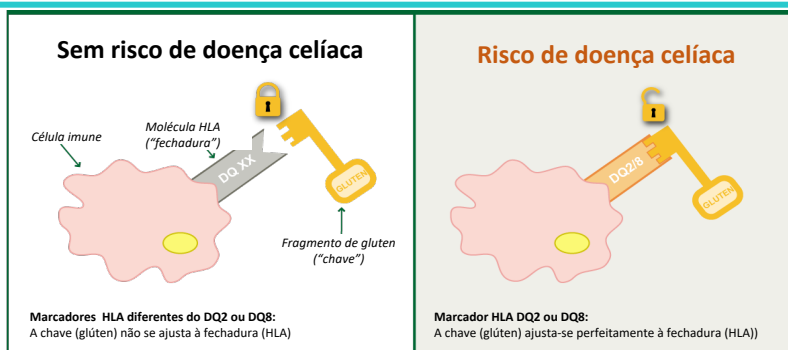
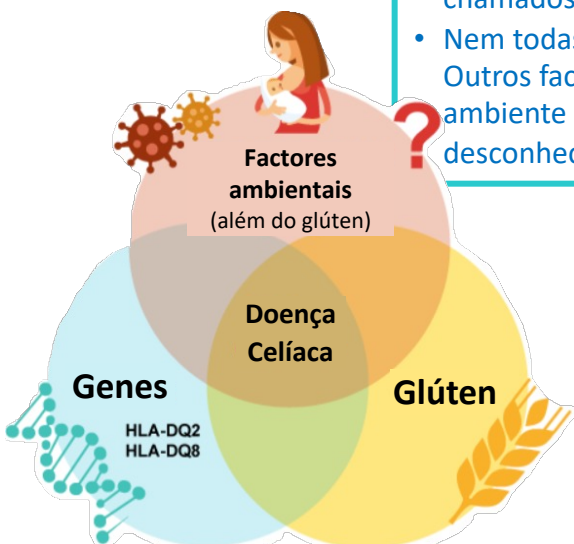
Como se diagnostica?

- Estes **anticorpos** anormais podem ser medidos no sangue e ajudam a diagnosticar a doença celíaca.
- Em algumas crianças, o **diagnóstico** é feito só por **testes de sangue**. Em outras, são também necessárias amostras de tecido (**biópsias**) do intestino delgado para confirmar as lesões da mucosa.
- A mucosa recupera e os anticorpos voltam ao normal quando a pessoa mantém uma **dieta sem glúten** rigorosa.

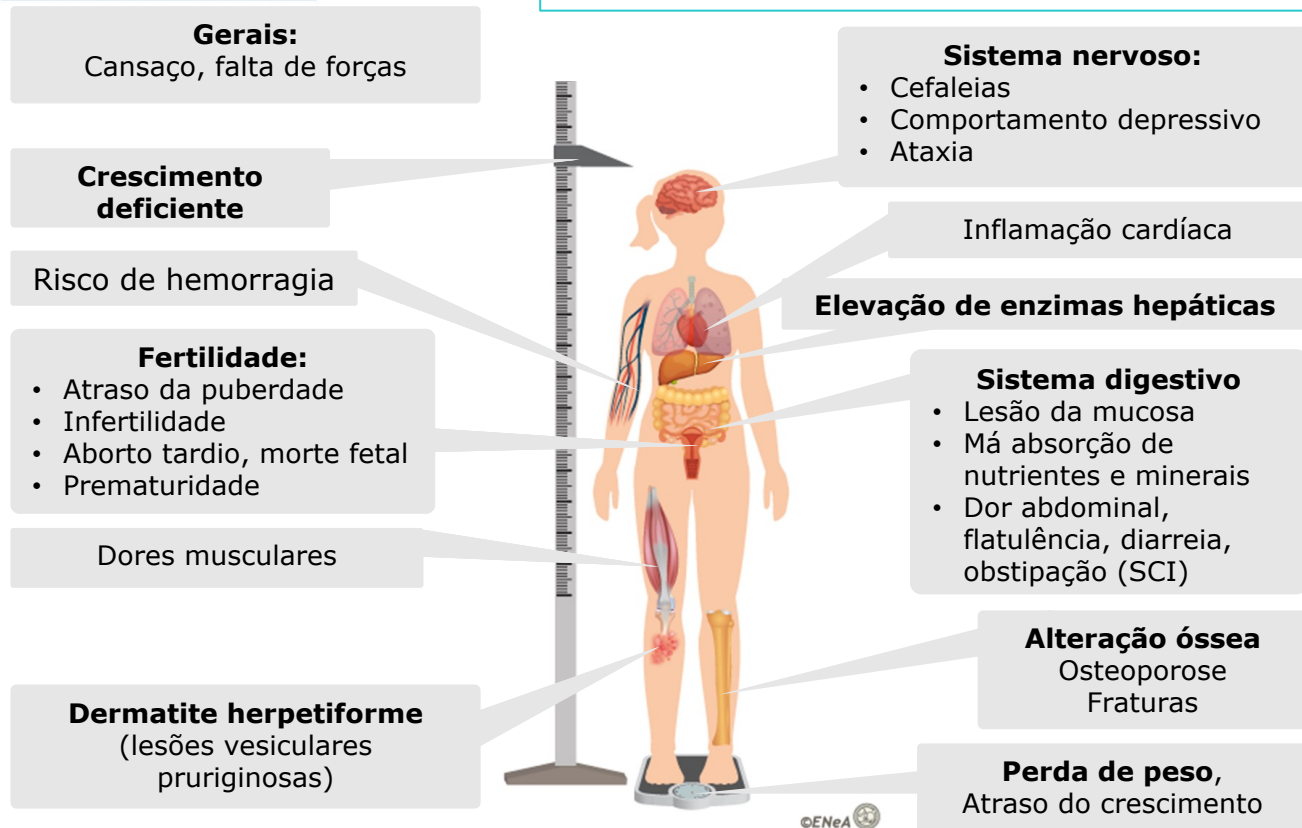


Quem tem risco de doença celíaca?

- A resposta anormal ocorre apenas em pessoas com **certos genes**, chamados **HLA DQ2 / DQ8**, nas suas células imunes.
- Nem todas as pessoas com HLA DQ2 ou DQ8 têm doença celíaca. Outros factores além do gluten têm também importância, por ex. o ambiente e hábitos de vida. Mas estes factores são ainda desconhecidos. A doença não pode ser prevenida..



Sinais de possível doença celíaca



- A Doença celíaca geralmente começa no 1º ano de vida. **Nem todas** as pessoas com doença celíaca **têm sinais ou sintomas**, apesar de terem mucosa intestinal doente. Os sintomas são muito variáveis, inespecíficos e podem ocorrer for a do aparelho digestivo. Podem aparecer só após anos ou décadas depois de a doença começar.
- Assim, o **diagnóstico escapa muitas vezes**. Só os que têm sintomas mais graves são diagnosticados ("a ponta do iceberg celíaco").
- A doença celíaca ocorre em cerca de 1 em cada 100 pessoas. **Os parentes em 1º grau** (irmãos, pais e filhos) têm um risco aumentado em cerca de **8 vezes**. Por isso, devem ser testados. O **teste sanguíneo de anticorpos anti-transglutaminase tecidual (tTG ou TGA) identifica casos com e sem sintomas**.

Doença celíaca clássica: sintomas de má absorção

- Anticorpos positivos
- Atrofia das vilosidades
- Sintomas do aparelho digestivo

Doença celíaca sintomática: sintomas inespecíficos

- Anticorpos positivos
- Atrofia de vilosidades
- Sintomas for a do aparelho digestivo

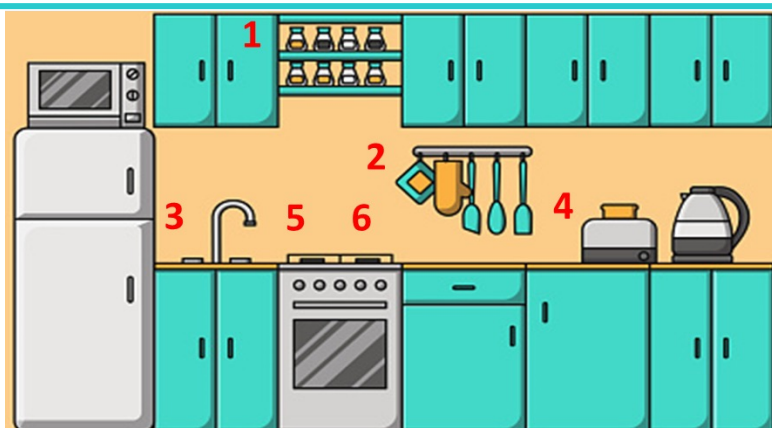
Doença celíaca subclínica/assintomática

- Anticorpos positivos
- Atrofia das vilosidades
- Ausência de sintomas

Grãos e produtos contendo glúten	Sem glúten, frescos e não processados	Cereais e legumes sem glúten	<h2>Tratamento</h2> <ul style="list-style-type: none"> O único tratamento eficaz é a dieta permanente e definitiva sem glúten. Alimentos embalados com o símbolo da espiga cruzada no rótulo são seguros.  Sob dieta a mucosa recupera e regenera no máximo em 3 anos. Cumprindo dieta rigorosamente isenta de glúten, o prognóstico é excelente sem complicações. Cometendo erros na dieta, o organismo recorda e reage: a lesão volta a piorar. Manter a dieta não é fácil. Mas os doentes e a família adaptam-se.
<ul style="list-style-type: none"> • Trigo • Cevada • Centeio • Espelta • Farro • Dinkel • Bulgur • Triticale • Couscous • Aveia (se não tiver etiqueta sem glúten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Peixe • Ovos • Fruta • Vegetais • Batatas • Yuca • Tofu • Leite, nata • Queijo (sem aditivos) • Nozes (naturais, tostadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Sorgo • Milho • Aveia (com etiqueta sem glúten) • Milho-painço • Chia • Trigo sarraceno • Quinoa • Treff • Lentilhas • Ervilhas 	

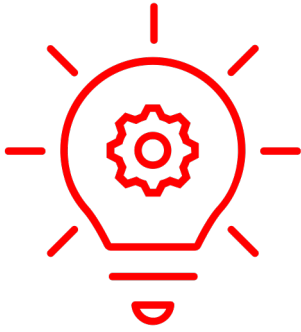
As medidas mais importantes para evitar contaminação cruzada com glúten em casa

1. **Guarde os produtos sem glúten em embalagens fechadas separadas** e identifique-as claramente.
2. **Utilize utensílios de cozinha lavados**.
3. **As mãos e as superfícies** devem ser lavadas antes de cozinhar alimentos sem glúten (basta usar água).
4. **Torradeira:** Pode ser partilhada para alimentos com ou sem glúten, mas mantenha-a limpa de migalhas.
5. **Pasta:** Prepare a massa sem gluten em panela lavada com água. Coar primeiro a massa sem gluten e só depois a massa com gluten se utilizar o mesmo coador.
6. **Fritos:** Os fritos sem glúten devem ser cozinhados primeiro, e só depois os que contêm glúten.



Procure ajuda

- **Aconselhamento nutricional** com Nutricionista profissional com experiência em alimentação sem glúten.
- **Organizações de doentes** (“associações de celíacos”) fornecem apoio e material escrito.
- **Grupos de amigos** para crianças, adolescentes, adultos e pais de crianças afectadas.
- **Psicólogo**, em caso de a criança necessitar de apoio para lidar com a doença e a dieta.
- **Médico** para reavaliação e acompanhamento do crescimento, desenvolvimento e executar testes de anticorpos cada 6 meses até à normalização. Depois, cada 1 ou 2 anos. Mais cedo se ocorrerem sintomas.
- **Informe** a família, amigos, professores ou infantário e escola. Procure apoio para manter a dieta do seu filho/a.
- **Ferramentas de E-learning para doentes e familiares**: para aprender mais (disponível em Inglês e 8 outras línguas).



Questões importantes

- **Guarde o relatório escrito** com resultados do seu filho/a confirmando o diagnóstico, em local seguro com outras informações de saúde.
- **Contactos do Nutricionista**: Nome, Telefone:
- **Próxima consulta médica**: Data, Hora
- **Link da ferramenta de e-learning**: www.celiacfacts.eu
- **Contacto da associação de celíacos**: Nome, endereço, website



This version was translated from English. Thank you to Jorge Amil Dias and Cristina Concalves.
ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.