

Maio Vesole

Viver sem Glúten:
Conhecimento, Acolhimento
e Qualidade de Vida



Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo

@sntpvenav www.sntpv.org.br



Maio Verde

Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DOENÇA CELÍACA

O Maio Verde é um movimento mundial de conscientização da Doença Celíaca (DC) — uma condição autoimune e multifatorial, que pode impactar intensamente a saúde física, emocional e social.

Esta cartilha foi elaborada pelo SNTPV, com o objetivo de orientar seus representados, em especial os trabalhadores da proteção ao voo, sobre a importância do diagnóstico precoce, tratamento correto e prevenção de complicações.

O que é a doença celíaca?

A Doença Celíaca é uma condição em que a ingestão de glúten (proteína do trigo, cevada e centeio) desencadeia uma resposta imunológica crônica, causando inflamação intestinal e destruição das vilosidades do intestino delgado.



Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo

@sntpvenav www.sntpv.org.br



Viver sem Glúten:

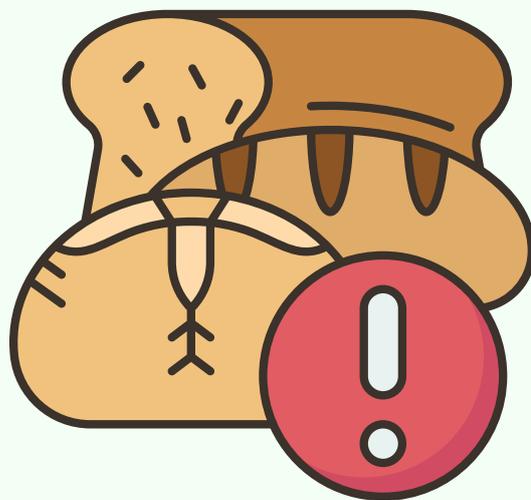
Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

Origem:

- **Predisposição genética:** genes HLA-DQ2 ou HLA-DQ8.
- **Fatores ambientais:** alterações na microbiota intestinal, infecções gastrointestinais, estresse crônico, alimentação inadequada.
- Ter predisposição genética não significa que a doença vai se manifestar: fatores ambientais são determinantes.

Dados Epidemiológicos

- Prevalência mundial: cerca de 1% da população.
- Prevalência no Brasil: estimada entre 0,34% e 1,7%.
- Atinge mais mulheres que homens.
- Subdiagnóstico elevado: estima-se que 70% dos celíacos não saibam que têm a doença, especialmente em adultos



Maio Verde

Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

Sinais e Sintomas

- Forma clássica (intestinal):
 - Diarreia crônica
 - Distensão abdominal
 - Perda de peso
 - Deficiência nutricional
- Forma não clássica (extraintestinal):
 - Anemia resistente a ferro
 - Osteoporose precoce
 - Infertilidade
 - Distúrbios neurológicos (cefaleia, neuropatia)
 - Depressão e ansiedade
- Forma silenciosa:

Sem sintomas aparentes; detectada por exames de rotina.

Diagnóstico

O diagnóstico inclui:

- Testes sorológicos: anticorpo anti-transglutaminase (tTG), anti-endomísio (EMA), antipeptídeo deaminado da gliadina (DGP).
- Biópsia do intestino delgado: para confirmar a destruição das vilosidades intestinais.



Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

No Brasil, a biópsia intestinal ainda é necessária para fechar o diagnóstico, mesmo em casos de sorologia fortemente positiva, conforme protocolo nacional. Em alguns países, como na Europa, protocolos pediátricos permitem o diagnóstico sem biópsia em situações muito específicas.

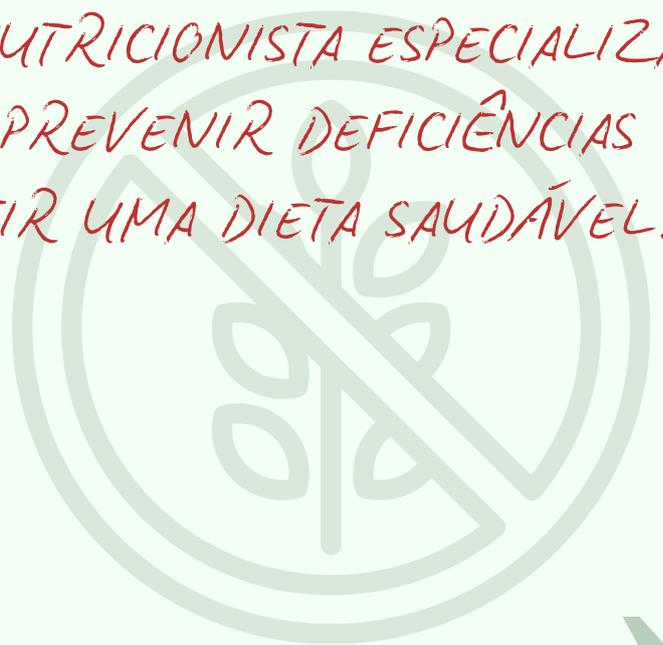
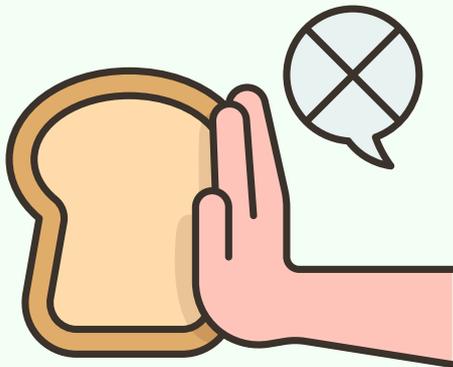
DIAGNÓSTICO PRECOCE E DIETA ADEQUADA EVITAM COMPLICAÇÕES GRAVES. NUNCA INICIE DIETA SEM GLÚTEN ANTES DA CONCLUSÃO DO DIAGNÓSTICO MÉDICO.

Tratamento

- Exclusão total e permanente do glúten.

Atenção à contaminação cruzada: utensílios, superfícies e alimentos.

O ACOMPANHAMENTO POR NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO É FUNDAMENTAL PARA PREVENIR DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS E GARANTIR UMA DIETA SAUDÁVEL.



Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

Impactos Psicossociais

A doença celíaca gera:

- Sentimentos de isolamento, culpa e tristeza
- Restrição social (eventos, viagens)
- Conflitos familiares relacionados à alimentação
- Ansiedade e depressão

APOIO PSICOLÓGICO, SOCIAL E FAMILIAR É ESSENCIAL PARA A ADAPTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES.

Fragilidades no Atendimento e a Importância do Apoio

Mesmo com os avanços no diagnóstico da Doença Celíaca, ainda existem grandes desafios no cuidado aos pacientes:

1. Fragilidades no Atendimento

- O diagnóstico tardio ainda é muito comum, especialmente pela falta de conhecimento atualizado dos profissionais de saúde.
- Muitos pacientes passam anos peregrinando entre médicos em busca de explicação para seus sintomas.
- Esse atraso gera um forte impacto emocional e psicológico, afetando tanto o paciente quanto seus familiares.

Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

3. Problemas no Ambiente Hospitalar

- Em internações hospitalares, existe risco real de contaminação por glúten, por falhas na elaboração das dietas hospitalares.
- Além disso, pacientes relatam dificuldades para levar ou receber alimentação segura durante hospitalizações.

4. A Importância das Redes de Apoio

- Grupos como a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (FENACELBRA) têm sido fundamentais no acolhimento e informação de pessoas com Doença Celíaca.
- O perfil do paciente celíaco moderno é de "paciente informado", que busca ativamente conhecimento, compartilha experiências e fortalece sua autonomia.

A CRIAÇÃO DE REDES DE APOIO E AMBIENTES DE TRABALHO INCLUSIVOS É FUNDAMENTAL PARA GARANTIR A SAÚDE INTEGRAL DE QUEM VIVE COM A DOENÇA.



Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

Distúrbios do Sono

Crianças com doença celíaca têm:

- Maior risco de distúrbios do sono: despertares noturnos, sonolência diurna.
- Nos casos em que a doença se manifesta com dor abdominal, a introdução da dieta sem glúten pode melhorar o padrão de sono.

DISTÚRBIOS DO SONO ESTÃO MAIS LIGADOS À PRESENÇA DE SINTOMAS DOLOROSOS DO QUE DIRETAMENTE À DOENÇA CELÍACA ISOLADA.

No ambiente ocupacional:

Os trabalhadores da proteção ao voo enfrentam:

- Alterações do sono por escalas rotativas.
- Refeições irregulares e inadequadas.
- Estresse físico e mental elevado.

Esses fatores:

- Aumentam a inflamação sistêmica.
- Potencializam manifestações autoimunes, incluindo a Doença Celíaca.s

Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

Estresse Ocupacional: Escala e Horário Administrativo

Trabalhadores em escala de revezamento:

- Sono fragmentado
- Desregulação hormonal
- Maior vulnerabilidade imunológica

Trabalhadores administrativos:

- Estresse prolongado
- Sedentarismo
- Excesso de tarefas

AMBOS OS PERFIS NECESSITAM DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE, PAUSAS ADEQUADAS E APOIO NUTRICIONAL.

O SNTPV reafirma seu compromisso com a saúde, qualidade de vida e bem-estar de todos os seus representados.

Conscientizar sobre a Doença Celíaca é mais do que informar: é cuidar de cada trabalhador, oferecendo apoio para o diagnóstico precoce, o tratamento adequado e a promoção de hábitos saudáveis no ambiente ocupacional.

Sabemos que a adaptação à dieta sem glúten exige orientação segura e acompanhamento especializado.



Viver sem Glúten:

Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

Pensando nisso, o SNTPV firmou uma parceria com a nutricionista **Laís Castro, Especialista em Terapia Nutricional e Doenças Crônicas**, para oferecer suporte nutricional individualizado aos filiados.

Em caso de dúvidas, necessidade de avaliação nutricional ou orientação sobre alimentação segura para celíacos, procure o Serviço de Nutrição do SNTPV através do e-mail koyama@sntpv.org.br.

Material elaborado por:

Lisandro Koyama

Diretor de Saúde do SNTPV

Laís Castro

Nutricionista especializada em
Terapia Nutricional e Doenças Crônicas.

Maio Verde

Viver sem Glúten: Conhecimento, Acolhimento e Qualidade de Vida

Referências Bibliográficas:

·NASCIMENTO, Francis Henrique et al. Doença Celíaca: aspectos epidemiológicos, fisiopatológicos e manejo terapêutico. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 9, n. 3, p. 9653-9663, mar. 2023. DOI:10.34117/bjdvgn3-052.

·WERNKE, Natália Sacheti; NASCIMENTO, Amanda Bagolin do. Guia Alimentar e Nutricional para Celíacos. Universidade Federal de Santa Catarina, 2019.

·FUNDAÇÃO DA DOENÇA CELÍACA. O que é a Doença Celíaca. Disponível em: <https://celiac.org/about-celiac-disease/>. Acesso em: abr. 2025.

·FUNDAÇÃO DA DOENÇA CELÍACA. Sintomas da Doença Celíaca. Disponível em: <https://celiac.org/about-celiac-disease/symptoms-of-celiac-disease/>. Acesso em: abr. 2025.

·ROCHA, Susy; GANDOLFI, Lenora; SANTOS, Josenaide Engracia dos. Os impactos psicossociais gerados pelo diagnóstico e tratamento da doença celíaca. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 50, n. 1, p. 66-72, 2016. DOI:10.1590/S0080-623420160000100009.

·MINISTÉRIO DA SAÚDE. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Doença Celíaca. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

·REITER, Joel et al. Sleep disorders in children with celiac disease: a prospective study. Journal of Clinical Sleep Medicine, v. 19, n. 3, p. 591-594, 2023. DOI:10.5664/jcsm.10396.

