

PRIMEIROS PASSOS PARA ENTENDER E CONVIVER COM A DOENÇA CELÍACA

ALANIS DANIEL FLORENCIO
AUTORA

FRANCIELLE LAZZARIN DE FREITAS GAVA
ISABEL OLIVEIRA BIERHALS
RITA SUSELAINE VIEIRA RIBEIRO
COAUTORAS



ediunesc

2026©Copyright UNESC – Universidade do Extremo Sul Catarinense - Av. Universitária, 1105
Bairro Universitário – C.P. 3167 – 88806-000
Criciúma – SC Fone: +55 (48) 3431-2718

Vice-Reitora
Gisele Silveira Coelho Lopes

Conselho Editorial
Dimas de Oliveira Estevam (Presidente)
Adriano Michael Bernardin
Angela Cristina Di Palma Back
Cinara Ludvig Gonçalves
Marco Antonio da Silva
Marcos Aurélio Maeyama
Merisandra Côrtes de Mattos Garcia
Rafael Rodrigo Mueller
Reginaldo de Souza Vieira
Ricardo Luiz de Bittencourt
Richarles Souza de Carvalho
Vilson Menegon Bristot

Editora da UNESC

Editor-Chefe: Dimas de Oliveira Estevam

Revisão ortográfica e gramatical: Maria Eduarda Pasini da Silva

Capa, **projeto gráfico e diagramação**: Luiz Augusto Pereira

As ideias, imagens e demais informações apresentadas nesta obra são de inteira responsabilidade de seus autores e/ou organizadores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

P953 Primeiros passos para entender e conviver com a doença celíaca [recurso eletrônico] / Alanis Daniel Florencio. - Criciúma, SC: Ediunesc, 2026.
[22] p. : il.

Modo de acesso: <https://www.unesc.net/Portal/capa/index/300/5886/
ISBN 978-65-82826-01-6

1. Doença celíaca. 2. Glúten - Aspectos da saúde. 3. Dieta sem glúten - Receitas. I. Título.

CDD – 22.ed. 616.399

Bibliotecária Eliziane de Lucca Alosilla - CRB 14/1101
Biblioteca Central Prof. Eurico Back - UNESC

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, arquivada ou transmitida, por qualquer meio ou forma, sem prévia permissão por escrito da Editora da Unesc.



PRIMEIROS PASSOS PARA ENTENDER E CONVIVER COM A DOENÇA CELÍACA

ALANIS DANIEL FLORENCIO
AUTORA

FRANCIELLE LAZZARIN DE FREITAS GAVA
ISABEL OLIVEIRA BIERHALS
RITA SUSELAINE VIEIRA RIBEIRO
COAUTORAS



Criciúma
UNESC
2026

Apresentação

O presente *e-book* foi desenvolvido no âmbito do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), e foi elaborada pela nutricionista residente em saúde coletiva Alanis Daniel Florêncio, sob orientação da professora Rita Suselaine Vieira Ribeiro, nutricionista e mestra em Ciências da Saúde.

Este material tem como objetivo contribuir para a produção e disseminação do conhecimento em saúde coletiva, fortalecendo as ações de promoção, de prevenção e de cuidado em saúde.

Sumário

Por onde começar? 6
O que é a Doença Celíaca? 7
Como o glúten afeta o sistema digestivo 8
Sintomas da Doença Celíaca 9
O que fazer ao identificar os sintomas 10
Como evitar o glúten no dia a dia 11
Atenção aos rótulos! 12
Como evitar a contaminação cruzada 13
Produtos não alimentícios 14
Como manter a dieta sem glúten 15
Receitas sem glúten 16
Mix de farinhas sem glúten 16
Bolo de chocolate 17
Mini *muffins* salgados 18
Panqueca de banana 19
Pão de forma 20
Dicas finais 21
Referências 22

Por onde começar?

Olá! Se você está lendo este *e-book*, provavelmente foi diagnosticado com doença celíaca ou conhece alguém que recebeu esse diagnóstico. Sabemos que esse momento pode ser cheio de dúvidas e até preocupações. A boa notícia é que, com informações e orientações certas, é possível viver uma vida saudável, mesmo com as restrições alimentares que a doença celíaca exige.

Este material foi criado para ser seu guia prático e esclarecer suas dúvidas. O objetivo aqui é te ajudar a entender o que é a doença celíaca, como o glúten afeta o seu corpo e, o mais importante, como você pode fazer a exclusão do glúten da sua dieta. A jornada pode ser desafiadora, mas com as ferramentas e o apoio certos, você descobrirá que não só é possível seguir uma dieta sem glúten como também pode melhorar muito sua qualidade de vida.

Lembre-se: você não está sozinho nessa jornada. Este *e-book* está aqui para te guiar, a fim de que você possa viver uma vida com mais saúde.

O que é a Doença Celíaca

Para contextualizar, a doença celíaca é uma condição autoimune na qual o sistema imunológico reage ao glúten, que é uma proteína presente no trigo, no centeio e na cevada.



Trigo



Centeio



Cevada

Quando uma pessoa com doença celíaca consome algo que contém glúten, o organismo reage como se essa substância fosse uma ameaça. O sistema imunológico ataca as células do intestino delgado, provocando uma inflamação.



A aveia, naturalmente, não contém glúten. Porém, pode ser contaminada durante o processamento em locais que também trabalham com trigo, cevada ou centeio. Por isso, quem tem doença celíaca ou sensibilidade ao glúten deve consumir apenas aveia certificada sem glúten.

Como o glúten afeta o sistema digestivo

Para entender como a doença celíaca age, imagine o seu intestino delgado como uma esponja repleta de “dedos”, chamadas de vilosidades. São elas as responsáveis por absorver os nutrientes dos alimentos que você consome. Na doença celíaca, o contato do glúten com essas vilosidades causa uma reação adversa no sistema imunológico, prejudicando a absorção adequada dos nutrientes.



Vilosidades de uma
intestino saudável Função intestinal adequada e absorção de nutrientes eficiente



Vilosidades de um intestino inflamado
Função intestinal comprometida e absorção de nutrientes reduzida.

Sintomas da Doença Celíaca

A doença celíaca pode se manifestar de formas diferentes em cada pessoa, e os sintomas podem variar, tanto em intensidade quanto em tipo. Algumas pessoas podem apresentar sintomas digestivos bem evidentes, enquanto outros podem ter manifestações fora do sistema digestivo.

Por isso, é importante saber reconhecer esses sinais, especialmente os não digestivos, que muitas vezes podem ser confundidos com outras condições.



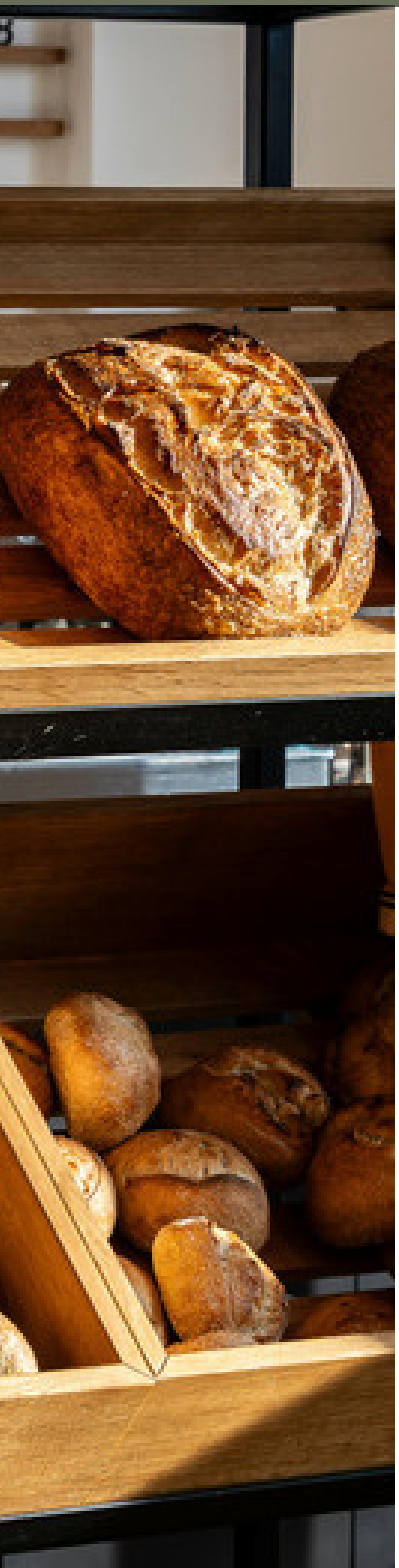


Sintomas digestivos

- Diarreia crônica
- Constipação
- Dor abdominal
- Inchaço abdominal
- Náusea ou vômitos

Sintomas não digestivos

- Fadiga
- Dores de cabeça
- Anemia
- Erupções na pele
- Dores nas articulações
- Perda de peso
- Infertilidade



O que fazer ao identificar sintomas

Se você começar a perceber os sintomas, o primeiro passo é procurar um médico para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento, além de procurar orientação nutricional para o melhor manejo da doença.

Tratamento e gestão da Doença Celíaca

O tratamento para a doença celíaca se dá pela exclusão total do glúten da dieta. Isso significa que todos os alimentos que contêm trigo, centeio, cevada ou seus derivados precisam ser evitados de forma permanente.

Como a exclusão do glúten funciona no tratamento

Quando um celíaco consome glúten, o sistema imunológico reage e danifica o revestimento do intestino delgado. Com a exclusão do glúten, o sistema imunológico deixa de reagir de forma negativa, permitindo que o intestino se recupere e cicatrize. A longo prazo, isso contribui para a melhoria dos sintomas e para a prevenção de complicações graves.

Como evitar o glúten no dia a dia

Embora a exclusão do glúten seja o único tratamento, sabemos que essa tarefa pode ser difícil. Por isso, é importante buscar orientação nutricional ao iniciar uma dieta sem glúten.



Verifique os Rótulos

Sempre confira os rótulos dos alimentos para garantir que não contenham glúten, presente em muitos produtos



Alimentos Naturais

Priorize alimentos que naturalmente não tem glúten, como frutas, legumes e carnes frescas.



Evite Contaminação

Tenha cuidado com a contaminação cruzada durante o preparo e o armazenamento dos alimentos.



Substitua as farinhas

Use alternativas sem glúten, como farinhas de arroz, amêndoa, batata-doce, grão-de-bico, entre outras.

Atenção aos rótulos!

Ir ao mercado pode ser uma tarefa difícil. Com tantas prateleiras cheias e produtos chamando a atenção, surge sempre a dúvida: será que esse alimento tem glúten?



Passo 1 - Pegue o produto e olhe os ingredientes

Antes de colocar qualquer item no carrinho, leia a lista de ingredientes. Procure palavras como trigo, centeio, cevada, malte ou aveia não certificada, esses todos contém glúten. É importante verificar porque o glúten pode estar escondido em ingredientes derivados ou aditivos.



Passo 2 - Procure a declaração de glúten

Por lei, os rótulos devem informar se o alimento contém ou não glúten. Essas são as frases que você deve observar:

"**Contém glúten**" → Não consumir.

"**Não contém glúten**" → Seguro, desde que o produto tenha certificação.

"**Pode conter traços de glúten**" → Evite, pois há risco de contaminação cruzada durante a produção.



Dica final: leia sempre, mesmo os rótulos dos produtos conhecidos

As fórmulas mudam. Um produto que antes era seguro pode passar a conter glúten. A leitura de rótulos deve ser um hábito constante.

Como evitar a contaminação cruzada



Armários

Mantenha os produtos sem glúten sempre separados. Prefira armazená-los nas prateleiras superiores, caso isso não seja possível, reserve um espaço exclusivo e use caixas organizadoras com tampa para proteger.



Geladeira

Organize os alimentos sem glúten nas prateleiras mais altas. Preferencialmente, use potes identificados com etiquetas para evitar contaminações.



Utensílios

Use esponja e pano de prato exclusivos para itens sem glúten, diferenciando-os por cor, e evite utilizar utensílios compartilhados com alimentos com glúten, como na manteiga e na geleia.



Lavar e Secar

Nunca misture, durante a lavagem da louça, utensílios usados nos alimentos com glúten e sem glúten. Lave e seque primeiro os tensílios utilizados para alimentos sem glúten para evitar contaminação.



Espaço Dedicado

Mantenha uma área separada para seus alimentos sem glúten, evitando o contato com alimentos com glúten e com os utensílios usados por outras pessoas.



Farelos

Evite ter em casa alimentos com glúten que soltam migalhas, como pães e bolos, pois eles podem contaminar os alimentos que não contém glúten.

Produtos não alimentícios

Além dos alimentos, outros produtos não comestíveis também podem conter glúten. É importante verificar os rótulos de:



Medicamentos e suplementos

Cápsulas, comprimidos, xaropes e vitaminas podem conter glúten como excipiente ou espessante.



Produtos de higiene pessoal

Shampoos, condicionadores, sabonetes e cremes podem utilizar glúten como agente espessante ou hidratante.



Cosméticos

Batons, maquiagens e protetores labiais podem conter traços de glúten que são facilmente ingeridos involuntariamente.



Lavar e secar

Produtos para bebês como cremes para assadura, lenços umedecidos e loções também devem ser verificados.



Massas de modelar

Massinha de brinquedo frequentemente contém trigo em sua composição.



Balões e luvas

Balões e luvas podem conter glúten se tiverem pó à base de amido. Certifique-se sempre de verificar o rótulo.

Como manter a dieta sem glúten



Cozinhe em casa

Prepare suas refeições para garantir o controle sobre os ingredientes.



Busque profissionais

Vá com frequência e busque profissionais de saúde especializados.



Eduque-se continuamente

Aprenda sobre a doença celíaca e os alimentos seguros para escolhas alimentares confiantes.



Planeje as refeições

Organizar suas refeições com antecedência ajuda a evitar escolhas impulsivas que podem incluir glúten. Ter sempre à mão opções seguras facilita a adesão à dieta.



Seja paciente

Ao começar, é normal cometer erros ou encontrar dificuldades. Não se culpe! A adaptação leva tempo e o mais importante é continuar no caminho certo.



Busque apoio

Conversar com outras pessoas que estão passando pela mesma situação pode ser um grande suporte emocional e prático. Existem muitos grupos de apoio *online* e presenciais.



Receitas Sem Glúten

Para começar a apresentar as receitas, ensinarei como preparar um mix de farinhas sem glúten, ideal para substituir a farinha de trigo em diversas preparações.

Mix de Farinhas Sem Glúten

Ingredientes

- 330 g de farinha de arroz integral
- 165 g de fécula de batata ou de amido de milho
- 7,5 g de goma xantana

Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture bem todos os ingredientes até ficar uniforme. Armazene em um pote limpo, com tampa, em local seco e fresco.

Dicas técnicas

Fermentação em pães: a goma xantana já presente ajuda na elasticidade. Não é necessário adicionar mais. Textura de bolos e massas: para deixar mais leve, peneire o mix antes de usar.



Bolo de Chocolate

Ingredientes

Massa:

- 2 ovos (110 g)
- 1/2 xícara de açúcar demerara (100 g)
- 6 colheres de sopa de óleo (90 ml)
- 6 colheres de sopa de cacau em pó 100% (30 g)
- 1 pitada de sal
- 3/4 xícara do mix de farinhas sem glúten (90 g)
- 1/4 xícara de água quente (60 ml)
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico (7–8 g)

Cobertura:

- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (35 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% (10 g)
- 1 colher de sopa de amido de milho (10 g)
- 100 ml de leite de coco ou outro leite vegetal

Modo de preparo

Para preparar a massa, pré-aqueça o forno a 180°C. Em seguida, bata os ovos com o açúcar até obter um creme claro. Adicione o óleo e o cacau, misturando bem. Acrescente o sal, o mix de farinhas e a água quente mexendo até que a massa fique homogênea. Incorpore o fermento delicadamente. Despeje a massa em uma forma pequena, como uma de bolo inglês ou de 15 cm de diâmetro previamente untada com óleo e cacau. Leve ao forno e asse por aproximadamente 30 a 35 minutos. Para a cobertura, misture todos os ingredientes em fogo baixo. Mexa até engrossar e, em seguida, espalhe sobre o bolo já assado.



Mini *muffins* salgados

Igredientes

Massa:

- 1 ovo (55 g)
- 1 pitada de sal
- orégano a gosto
- 1 colher e ½ de sopa de azeite (25 ml)
- 100 ml de leite (comum ou vegetal)
- 5/8 xícara do mix de farinhas sem glúten (75 g)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada (12 g)
- 2 colheres de sopa de queijo ralado (25 g)
- 1 colher de chá cheia de fermento químico

Recheio:

- 1/2 tomate pequeno picado (sem excesso de líquido)
- 1/4 de cebola pequena cortada fina

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela, bata o ovo com o azeite, o leite, o sal e o orégano. Acrescente o mix de farinhas, a farinha de linhaça e o parmesão misturando bem até obter uma massa cremosa. Incorpore o fermento delicadamente. Adicione o tomate e a cebola diretamente à massa ou, se preferir, distribua por cima após colocar nas forminhas. Despeje a massa em 4 forminhas de muffin untadas ou forradas com papel próprio para forno. Asse por 30 a 35 minutos, até que estejam dourados e o palito saia limpo ao ser inserido no centro.



Panqueca de banana

Ingredientes

- 4 ovos (220 g)
- 4 bananas médias (340 g)
- 1 xícara do mix de farinhas sem glúten (120 g)

Modo de preparo

Amasse bem as bananas com um garfo até formar um purê. Em seguida, adicione os ovos e misture até a mistura ficar bem incorporada. Acrescente aos poucos o mix de farinhas sem glúten. Aqueça uma frigideira em fogo médio e unte com azeite. Coloque porções da massa na frigideira e espalhe com a colher. Deixe cozinhar por 2 a 3 minutos, até que as bordas estejam firmes e o centro comece a soltar bolhas. Vire com cuidado e doure o outro lado por mais 1 a 2 minutos. Sirva as panquecas ainda quentinhas.



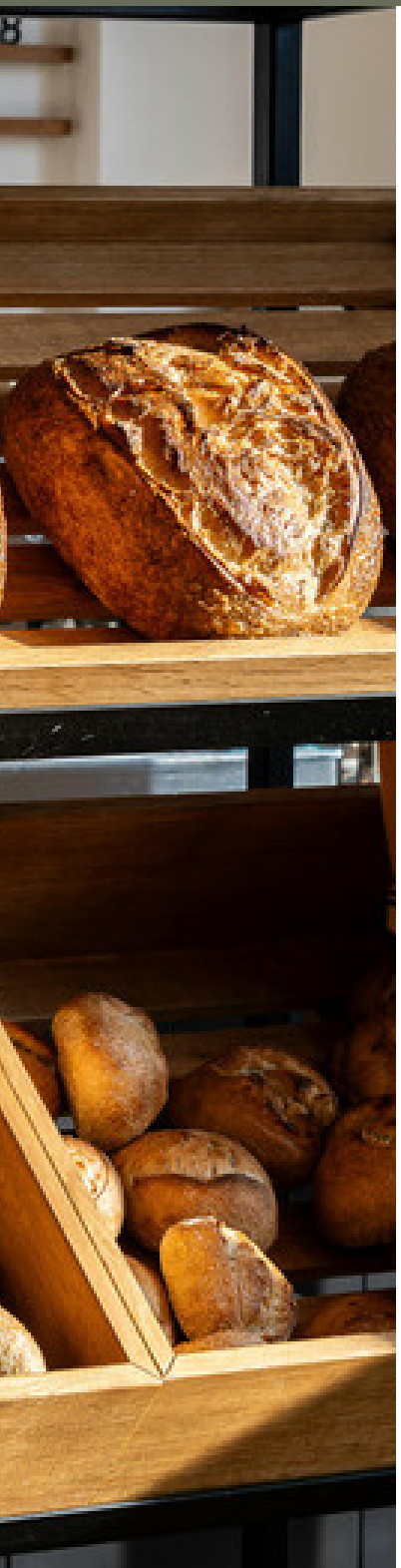
Pão de forma

Ingredientes

- 2 ovos (110 g)
- 400 ml de água morna
- 100 ml de óleo vegetal
- 3 xícaras e 2 colheres de sopa do mix de farinhas sem glúten (380 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)
- 1 colher e ½ de sopa de açúcar (20 g)
- 1 sachê de fermento biológico seco (10 g)
- sementes para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

Ative o fermento misturando o fermento biológico com o açúcar e 100 ml de água morna em uma tigela pequena deixando descansar por 10 minutos até formar uma espuma. Em seguida, em uma tigela grande, bata os ovos com o óleo e o restante da água morna (300ml). Acrescente o mix de farinhas e o sal à mistura líquida mexendo até obter uma massa homogênea e pegajosa. Depois, incorpore o fermento ativado, misturando bem para distribuí-lo por toda a massa. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar em local quente por cerca de 1 hora até dobrar de volume. Após a fermentação, unte uma forma de pão com óleo, transfira a massa para a forma, alise a superfície com uma espátula úmida e, se desejar, polvilhe sementes por cima. Cubra novamente e deixe descansar por mais 30 minutos. Por fim, preaqueça o forno a 180 °C e asse o pão por 40 a 45 minutos até que esteja dourado e firme ao toque.



Dicas finais

Chegar até aqui significa que você já deu um grande passo para entender melhor a doença celíaca e aprender a viver sem glúten de forma saudável. A jornada para gerenciar essa condição pode parecer desafiadora no início, mas com as informações corretas e o apoio adequado, é completamente possível ter uma vida plena, sem se sentir sobrecarregado pelas restrições alimentares.
Lembre-se de que a exclusão do glúten não é apenas um tratamento, mas uma oportunidade de explorar novos alimentos, sabores e formas de cuidar do seu corpo.

- **Seja paciente com você mesmo**: a adaptação à dieta sem glúten pode levar tempo, mas a persistência vale a pena. Não tenha medo de cometer erros — o importante é aprender com eles e continuar avançando.
- **Mantenha-se motivado**: procure sempre por novas receitas e alternativas para manter as refeições interessantes e saborosas. Além disso, buscar apoio de outros pacientes pode ajudar a manter a motivação alta.

A saúde é um processo contínuo: ao seguir as orientações deste *e-book*, você já está no caminho certo, mas a jornada de aprendizado sobre a doença celíaca é contínua. Mantenha-se informado e continue a cuidar do seu corpo com carinho e atenção.

Referências

ACELBRA – Associação de Celíacos do Brasil. **Histórico da doença celíaca**. São Paulo, 2006. Disponível em: http://www.acelbra.org.br. Acesso em: 10 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Justiça. **Guia orientador para celíacos**. Brasília, DF: Ministério da Justiça, 2010. Disponível em: https://www.gov.br/mj/ptbr/assuntos/seus-direitos/consumidor/Anexos/guia-orientador-paraceliacos.pdf. Acesso em: 10 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doença celíaca**. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/doenca-celiaca/. Acesso em: 10 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças celíacas**. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/nutrisus/doencasceliacas. Acesso em: 10 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas da doença celíaca**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Acesso em: 10 jun. 2025.

CATASSI, C. ***et al.*** Diagnosis of non-celiac gluten sensitivity (NCGS): the Salerno experts' criteria. **Nutrients**, v. 7, n. 6, p. 4966–4977, 2015. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/7/6/4966. Acesso em: 10 jun. 2025.

LEBWOHL, B.; SANDERS, D. S.; GREEN, P. H. R. Coeliac disease. **The Lancet**, v. 391, n. 10115, p. 70–81, 2018. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617317968?via%3Dihub. Acesso em: 10 jun. 2025.



unesc | residência multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL

SUS