



# PLANO ATIVIDADES DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS PARA O ANO DE 2024



## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ENCONTROS NACIONAIS DE CELÍACOS .....</b>                         | <b>3</b>  |
| <b>2. XIII CAMPO DE FÉRIAS SEM ESPIGA .....</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>3. WORKSHOPS DE CULINÁRIA .....</b>                                  | <b>5</b>  |
| <b>4. "CELÍACO E AGORA" .....</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>5. "À CONVERSA COM" .....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>6. MÊS DO CELÍACO.....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>7. FORMAÇÃO ÀS ESCOLAS DE HOTELARIA DO TURISMO DE PORTUGAL .....</b> | <b>8</b>  |
| <b>8. REVISTA SEM GLÚTEN .....</b>                                      | <b>9</b>  |
| <b>9. SERVIÇOS DE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA .....</b>                     | <b>10</b> |
| <b>10. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO .....</b>                                | <b>11</b> |
| <b>11. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....</b>                                | <b>12</b> |

Considerando que a Associação Portuguesa de Celíacos (APC) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, que tem como principal objetivo defender os interesses e direitos dos seus associados, estando dedicada à prestação de serviços e apoio à doença celíaca através de programas de informação, consciencialização, educação e apoio. Como tal, e para a prossecução dos seus objetivos e Missão, tem vindo a implementar e promover, ao longo da sua existência, um conjunto de atividades dirigidas quer a associados Celíacos e seus familiares, quer a profissionais na área da restauração e/ou outros, comunidade escolar e sociedade em geral que passaremos a descrever:

## **1. ENCONTROS NACIONAIS DE CELÍACOS**

### **Descrição**

Atividade Presencial, de âmbito nacional, com palestras de carácter científico ou lúdico, todas elas relacionadas intrinsecamente com a doença celíaca (DC).

### **Objetivo Geral**

Proporcionar uma oportunidade de convívio entre todos os associados e/ ou cuidadores, sensibilização e envolvimento da comunidade e restauração para a patologia e suas especificações alimentares, divulgar o “state of the art” da DC na atualidade, aproximação das empresas do sector alimentar.

### **Objetivo Estratégico**

Realização anual de dois Encontros Nacionais, nos quais os celíacos e familiares têm a oportunidade de participar em palestras informativas acerca da DC, com especialistas da área de gastroenterologia e outras especialidades médicas relacionadas com a DC, bem como conhecer, degustar e adquirir novos produtos sem glúten. Cada edição deste evento ocorre em diferentes pontos do país, sendo que a APC tem dado preferência à realização destes eventos em regiões de Portugal onde ainda não tenha ocorrido num passado próximo um evento da mesma natureza ou onde haja uma maior adesão por parte dos associados.

Os Encontros Nacionais de Celíacos são também abertos ao público em geral, nomeadamente profissionais de saúde, profissionais da restauração e hotelaria, retalhistas, estudantes, entre outros interessados no tema.

O evento requer inscrição e tem um custo associado. Pela sua condição de sócio, os associados APC e os seus familiares apenas pagam um valor simbólico, com direito a almoço incluído, e recebem de oferta um saco brinde por participante, com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC, com valor superior ao da inscrição no evento.

Os não sócios pagam o valor por inteiro, e recebem igualmente o saco brinde de oferta.

Aos estudantes e profissionais de saúde que pretendam assistir exclusivamente às palestras, a APC oferece o acesso ao evento.

## **2. XIII CAMPO DE FÉRIAS SEM ESPIGA**

### **Descrição**

Atividade Presencial, destinada a jovens entre os 8 e os 18 anos, de modo a proporcionar uma semana de lazer e interação entre crianças e/ou jovens celíacos.

### **Objetivo Geral**

Promover o convívio entre crianças e/ou jovens celíacos, minimizando o impacto da doença na vida social das crianças e jovens celíacos; facilitar a aceitação da DC, reforçar a autoestima dos jovens com D. C. e incentivar a adoção da Dieta Isenta de glúten (DIG) de forma rigorosa– único tratamento aceite na DC.

### **Objetivo Estratégico**

Organização anual de um Campo de Férias (CF) dirigido a crianças e jovens celíacos, familiares e/ou amigos não celíacos, com a duração de uma semana. Esta iniciativa visa proporcionar a todos os jovens a oportunidade de convívio e interação num ambiente de lazer onde toda a alimentação é apta para celíacos, proporcionando-lhes diversas atividades lúdicas e educativas. No entanto, a componente mais importante neste CF é a capacitação, mediante a aprendizagem de estratégias adaptativas, para lidarem com situações quer familiares quer sociais, em que são confrontados com a existência de glúten.

O evento requer inscrição e tem um custo associado. Pela sua condição de sócio, os associados APC e os seus familiares têm um desconto de 10% e recebem de oferta um saco brinde por participante, com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC.

Os não sócios pagam o valor por inteiro, e recebem igualmente o saco brinde de oferta.

### **3. WORKSHOPS DE CULINÁRIA**

#### **Descrição**

Atividade Presencial, com caráter prático, dirigido a crianças e/ou adultos ministrados por convidados voluntários com experiência na confeção de alimentos isentos de glúten.

#### **Objetivo Geral**

Ensinar a confeccionar refeições isentas de glúten em casa, proporcionar uma oportunidade de convívio e troca de experiências culinárias entre os participantes, promover a adoção de uma dieta saudável, isenta de glúten.

#### **Objetivo Estratégico**

Realização de workshops presenciais, em pontos estratégicos do território Nacional, incluindo as ilhas onde ocorra uma maior adesão por parte dos associados, dirigidas a celíacos e/ou cuidadores, dinamizados por Chefes de cozinha, voluntários celíacos e/ou cuidadores com experiência na confeção de alimentos sem glúten

A frequência destes Workshops é variável, embora se dê particular relevância a épocas festivas, como por exemplo Páscoa, Halloween e Natal, festividades que, em si mesmas, constituem momentos de maior stress na confeção de iguarias sem glúten, típicas destes momentos.

O evento requer inscrição e tem um custo associado. Pela sua condição de sócio, os associados APC e os seus familiares têm um desconto de 30% e recebem de oferta um saco brinde por participante, com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC, com valor superior ao da inscrição no evento.

Os não sócios pagam o valor por inteiro, e recebem igualmente o saco brinde de oferta.

### **4." CELÍACO E AGORA"**

#### **Descrição**

Atividade Presencial, e/ou on-line com caráter de acolhimento de recém diagnosticados com a doença celíaca, ministrada pelas nutricionistas da APC.

### **Objetivo Geral**

Fazer o acolhimento dos recém diagnosticados ou cuidadores, sensibilizar para os procedimentos a adotar em termos de segurança alimentar de forma a evitar a contaminação cruzada, educar para a leitura correta de rótulos no que concerne à escolha dos produtos isentos de glúten, divulgar a Missão, atividades e serviços da APC (consultas de Nutrição e de Psicologia), promover a participação nestas mesmas atividades, bem como ensinar a confeção de alguns alimentos, de maior dificuldade.

### **Objetivo Estratégico**

Realização de ações presenciais, em vários pontos do Território Nacional, incluindo as ilhas, dirigidas a recém diagnosticados ou cuidadores, dinamizadas pelas nutricionistas da APC.

O evento requer inscrição e a atividade online é gratuita para sócios da APC. A atividade presencial tem um custo simbólico associado. Pela sua condição de sócio, os associados APC e os seus familiares têm um desconto de 30% e presencialmente recebem de oferta um saco brinde por participante, com produtos alimentares isentos de glúten oferecidos pelos parceiros da APC, com valor superior ao da inscrição no evento.

Os não sócios pagam o valor por inteiro, quer seja online ou presencial. Presencialmente recebem também o saco brinde de oferta.

## **5. “À CONVERSA COM”**

### **Descrição**

Atividade On-line. Abarca um espectro de temáticas todas elas relacionadas intrinsecamente com a doença celíaca como a saúde física e mental, nutrição, educação e outros.

### **Objetivo Geral**

Promover o conhecimento sobre a doença celíaca, alertar para os sinais e sintomas da manifestação da doença, sensibilizar para a importância do cumprimento de uma dieta rigorosa isenta de glúten, sensibilizar e consciencializar para a importância de uma alimentação saudável.

### **Objetivo Estratégico**

Realização de ações on-line, com a frequência de 3 vezes por ano com convidados especialistas em cada uma das temáticas que se pretende vir a abordar, nomeadamente gastroenterologistas pediátricos e de adultos, endocrinologistas, hematologistas, psicólogos clínicos e nutricionistas.

O evento requer inscrição, é gratuito e exclusivo a associados da APC.

## **6. MÊS DO CELÍACO**

### **Descrição**

Atividade presencial, multifacetada no que concerne às ações a desenvolver em todo o território Nacional, incluindo ilhas, com o apoio de Parceiros.

### **Objetivo Geral**

Dar a conhecer a toda a sociedade em geral o que é a doença celíaca, promovendo a consciencialização para esta problemática de saúde; sensibilizar para a necessidade de um diagnóstico precoce e dar a Conhecer a APC, tornando visível o apoio que pode ser prestado ao celíaco e seus familiares.

### **Objetivo Estratégico**

Realização de ações de sensibilização na comunidade educativa, com o apoio de pais de crianças e jovens celíacos; participação em feiras da saúde, com a presença de stand. Elaboração e distribuição de flyers sobre esta temática, divulgação nos meios de comunicação social (participação em programas de rádio e programas televisivos).

As duas principais atividades desenvolvidas neste mês são:

a) Dia da Consciencialização da Doença Celíaca nas Escolas, assinalado a 16 de maio - Dia Internacional do celíaco, que tem como foco mostrar, de forma lúdica, a todas as crianças, jovens e comunidade escolar, o que significa ser celíaco e comer sem glúten, sem que isso seja visto como uma diferença.

A inscrição na iniciativa é gratuita, e aberta a todos os celíacos, sócios ou não. Pela sua condição de sócio, os associados APC recebem adicionalmente produtos alimentares oferecidos pelos parceiros da APC, de forma a nesse dia degustar com os seus pares um lanche isento de glúten.

b) *Webinar* ou formação presencial, sobre os Cuidados a ter na cozinha sem glúten, dirigido à restauração (restaurantes, pizzarias, gelatarias, padarias, pastelarias etc.), hotelaria e catering, com o objetivo de aumentar a consciencialização da doença e o conhecimento sobre o tratamento que a mesma implica – dieta isenta de glúten, tornando estes locais mais inclusivos.

A inscrição na iniciativa online é gratuita. A inscrição na formação presencial, será gratuita se a APC contar com o apoio dos Municípios onde estas ações sejam desenvolvidas.

## **7. FORMAÇÃO ÀS ESCOLAS DE HOTELARIA DO TURISMO DE PORTUGAL**

### **Descrição**

Atividade Presencial, de caráter didático, como módulo formativo incluído no plano curricular dos cursos de hotelaria das escolas de Hotelaria do turismo de Portugal, lecionado por nutricionista dos quadros da Associação, em parceria com Chefe Pasteleira, a título voluntário.

### **Objetivo Geral**

Promover o conhecimento dos alunos das escolas de hotelaria, futuros profissionais da restauração, sobre a doença celíaca, dos procedimentos a adotar na confeção das refeições para a comunidade celíaca, bem como a aprendizagem de técnicas de confeção de alguns alimentos sem glúten, como por exemplo os que se enquadram na área da panificação.

Sensibilizar os alunos, para a responsabilidade que a sua atividade profissional acarreta, e para a importância que os seus conhecimentos e práticas podem ter numa cozinha mais inclusiva que fará a diferença na vida social dos portadores desta ou de outras doenças semelhantes.

### **Objetivo Estratégico**

Realização de ações de formação às várias unidades que integram a Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal e que se distribuem de Norte a Sul do País.

O conteúdo programático destas ações é o seguinte:



| Tema   | Sub tema  | Tempo     | Horário           |
|--|---|-----------|-------------------|
| O que é a DC   | definição / prevalência / sintomatologia<br>diferença entre DC, alergia e intolerância  | 5         | 9h30h - 10h15     |
| O que é o glúten   |   |           |                   |
| Tratamento - DIG   | dieta e rigor da dieta (min é prejudicial)<br>(alertar que à frente falamos contaminações)<br>Alimentos proibidos (e alternativas identificando<br>marcas específicas), permitidos, perigosos | 10<br>15  |                   |
|  | explicação 3 P's<br>(então e como os identificamos?)  |           |                   |
| Rotulagem  | Como fazer a leitura?   | 15        |                   |
|  | Ingredientes proibidos / permitidos   |           |                   |
| <b>INTERVALO (15 min)</b>                                      |   |           |                   |
| Importância do glúten na<br>panificação/ pastelaria            | Substitutos adequados e proporções  | 30        | 10h30 - 11h       |
|  | Trabalhar as massas (fermentação, água, etc)  |           |                   |
|  | Valor nutricional dos produtos SG e alternativas  |           |                   |
|  | Cuidados nas instalações e confeção   |           |                   |
|  | Venda / público-alvo / inclusão sociedade   |           |                   |
| Contaminação Cruzada   | O que é   | 30        | 11h - 11h30       |
| Cuidados a adotar  | armazenamento   |           |                   |
|  | preparação   confeção<br>exposição   serviço - antes e após refeição  |           |                   |
| Impacto na restauração e<br>hotelaria / Indústria<br>Alimentar | Legislação  | 30        | 11h30 - 12h       |
|  | Projeto Gluten Free   prespetivas futuras na sociedade<br>ELS   |           |                   |
| Testemunhos  | Estabelecimento Certificado   | 10        | 12h - 12h30       |
| Final  | Discussão e degustação  | 20        |                   |
|  |   | <b>3h</b> | <b>9h30-12h30</b> |

## 8. REVISTA SEM GLÚTEN

### Descrição

Boletim informativo designado Revista “Sem Glúten”, distribuído aos associados da APC, com uma periodicidade quadrimestral.

### **Objetivo Geral**

Procurar estabelecer uma relação de proximidade com os associados, partilhando informação atualizada e prática sobre a DC e temas relacionados, sensibilizar e consciencializar para a importância de uma alimentação saudável, divulgar as iniciativas realizadas e futuras.

### **Objetivo Estratégico**

Elaboração de três Revistas “Sem Glúten” ao ano, com uma tiragem de 2000 exemplares cada, distribuída via CTT aos associados da APC, e disponível em versão digital no portal da APC para associados/empresas/profissionais de saúde. Divulgação de rubricas informativas com a participação de convidados especialistas em áreas específicas da saúde física e mental s temáticas nomeadamente gastroenterologistas pediátricos e de adultos, endocrinologistas, hematologistas, psicólogos clínicos e nutricionistas. Dar a conhecer produtos adequados ao tratamento da patologia.

A Revista “Sem Glúten” é distribuída de forma gratuita, não estando para venda.

## **9. SERVIÇOS DE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA**

### **Descrição**

Ao nível da intervenção terapêutica, a APC dispõe de dois gabinetes de atendimento: na sede em Lisboa, e no Gabinete no Porto. Tendo ainda a possibilidade do serviço de teleconsulta.

### **Objetivo Geral**

Procurar dar resposta à necessidade de intervenção e acompanhamento nutricional, médico e psicológico que a doença celíaca acarreta, nomeadamente pela sua condição de doença crónica, sendo o único tratamento aceite, a dieta isenta de glúten para toda a vida.

### **Objetivo Estratégico**

Estudos demonstram que a adesão à dieta isenta de glúten depende do acompanhamento regular com o seu médico assistente, nutricionista e do equilíbrio psíquico do celíaco e da sua rede de suporte familiar e social.

O trabalho é desenvolvido por uma equipa multidisciplinar que faz a intervenção com o utente.

As valências disponibilizadas pela APC são:

- ✓ Nutrição;
- ✓ Psicologia Clínica;
- ✓ Medicina Geral e Familiar.

Ao longo dos anos a APC tem vindo a apostar na qualidade dos seus serviços através de uma equipa competente e dinâmica, da melhoria do seu espaço, do aumento de valências, e de gabinetes de atendimento e serviços a oferecer aos seus associados.

Pela sua condição de sócio, os associados APC e os seus familiares têm um desconto nos serviços entre 35% a 40%, dependendo da valência da terapêutica.

## **10. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO**

### **Descrição**

Atividade Presencial ou On-line, de caráter didático, direcionadas à comunidade escolar (docente e não docente) ou a profissionais de restauração e hotelaria, ministradas por nutricionista dos quadros da Associação.

### **Objetivo Geral**

Promover o conhecimento sobre a doença celíaca, e capacitar estes profissionais dos procedimentos a adotar na confeção das refeições para a comunidade celíaca.

### **Objetivo Estratégico**

Realização de ações de formação por todo o País, mediante pedido prévio, de forma a sensibilizar esta comunidade em específico para a responsabilidade que a sua atividade profissional acarreta, e para a importância que os seus conhecimentos e práticas podem ter na segurança e rigor da dieta isenta de glúten.

Pela sua condição de sócio, os associados APC têm um desconto de 35% na aquisição do serviço.

Os Municípios que apresentem acordo de colaboração com a APC, usufruem também de desconto de 10% na aquisição do serviço dirigido às escolas do Concelho.



# APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

## 11. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

### ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

#### PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO DE 2024

|            | Janeiro   | Fevereiro   | Março  | Abril                             | Mai<br>Mês do Celiaco                   | Junho                      | Julho                                   | Agosto                                   | Setembro                                       | Outubro                                   | Novembro  | Dezembro                              |
|------------|---|---|--|-----------------------------------|---|----------------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|
| 1.ª semana |   | Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal | Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal      |                                   | Mês do celiaco Atividades a definir     |                            | 03, 4.ª feira À Conversa com... Digital |  |  | 02, 4.ª feira À Conversa com... Digital   |   |                                       |
| 2.ª semana | Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal | Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal | 9, sáb Workshop Páscoa Lisboa e Porto                      |                                   | 11, sáb Sessão: Celiaco.E Agora? Lisboa | a definir Ações na Madeira |   |  |  |   |   | 14, sáb Workshop Natal Lisboa e Porto |
| 3.ª semana | Formações Escolas de Hotelaria do Turismo de Portugal | 17, sáb Sessão: Celiaco.E Agora? Porto                | 23, sáb 58.º Encontro Nacional de Celiacos - Norte do País | 19 a 24 de abril Ações nos Açores | Mês do celiaco Atividades a definir     |                            |   |  | 18, 4.ª feira Sessão: Celiaco.E Agora? Digital | 19, sáb Workshop Halloween Lisboa e Porto | a definir 57.º Encontro Nacional de Celiacos - Centro do País |                                       |
| 4.ª semana |   | 21, 4.ª feira À Conversa com... Digital               | Revista Sem Glúten n.º 67                                  |                                   | Mês do celiaco Atividades a definir     |                            | Revista Sem Glúten n.º 68               | 25 a 31 XIII. Campo de Férias Sem Espiga |  |   |   | Revista Sem Glúten n.º 69             |

**Formações EHTP:** sensibilizar os alunos, futuros profissionais, para a responsabilidade que a sua atividade profissional acarreta, promovendo uma cozinha mais inclusiva.

**Encontros Nacionais:** Proporcionar o convívio e partilha entre celiacos; divulgar o "state of the art"; garantir o cumprimento de obrigações estatutárias.

**Workshops de Culinária:** Ensinar a confeccionar refeições isentas de glúten em casa; promover a adoção de uma dieta saudável, isenta de glúten.

**Celiaco.E agora?:** Incrementar o conhecimento sobre a doença e a dieta; minorar os receios próprios do diagnóstico recente; reforçar a importância da adesão à APC.

**À Conversa Com...:** Incrementar o conhecimento sobre a doença e relacionar com outros temas; esclarecimento de questões por parte de profissionais de saúde.

**Mês do Celiaco:** Sensibilizar a comunidade para existência da doença e importância de um diagnóstico precoce; sensibilizar para a inclusão das crianças celiacas.

**Campo de Férias:** Promover o convívio entre jovens celiacos dos 6 aos 18 anos; facilitar a aceitação da doença e incentivar a adoção da dieta; reforçar a sua autoestima.

**Ações nas Ilhas:** Promover o convívio entre celiacos das ilhas; facilitar a aceitação da doença e incentivar a adoção da dieta; reforçar contactos junto de autoridades Regionais.

**Revista Sem Glúten:** Procurar estabelecer uma relação de proximidade com os associados, partilhando informação atualizada e prática sobre a DC e temas relacionados.

Receativos a atividades propostas pelos nossos parceiros, considerando as atividades calendarizadas.

A Presidente (Susana Tavares)

A Tesoureira (Almerinda Nascimento)