

## Manual de doença celíaca em contexto escolar

Bem-vindo ao pack informativo sobre a doença celíaca em contexto escolar. Este pack tem como objetivo fornecer ferramentas essenciais que permitam que a condição do seu educando seja gerida de forma eficaz na escola.

Este conteúdo tem como público-alvo as crianças celíacas do 1º ciclo do ensino básico e inclui:

1. Recomendações para si, cuidador de uma criança celíaca
2. Dicas para a lancheira escolar
3. Indicadores de verificação da autonomia da criança na gestão da doença
4. Cuidados a esperar da escola
5. Material a fornecer à escola
6. Recomendações para a reunião com a direção, professores e serviço de alimentação
7. Dicas para evitar contaminação cruzada
8. Necessidades nutricionais da criança
9. Cartão de informação para o seu educando (para imprimir).

A doença celíaca nas crianças pode ter um impacto significativo no seu bem-estar, no entanto, com os devidos cuidados não há razão para preocupação. De forma a minimizar os riscos, a APC compilou neste pack algumas orientações que permitem garantir a saúde e segurança da criança e prevenir qualquer forma de discriminação devido à sua condição.

### Objetivos:

- Garantir a adesão de todos os intervenientes no que diz respeito ao conhecimento sobre doença celíaca, através da partilha de informação;
- Auxiliar a criança na manutenção de um estado fisiológico estável, através de medidas preventivas, evitando a exposição ao glúten;
- Reconhecer a sintomatologia associada à ingestão de glúten e a forma de atuação;
- Encontrar um equilíbrio entre a segurança da criança e a normalidade social, proporcionando as mesmas oportunidades e condições para com estas;
- Incentivar a comunicação aberta e contínua entre encarregados de educação e profissionais da escola.

## 1. Recomendações para si, cuidador de uma criança celíaca

Por onde começar?

- Aceitar a doença celíaca. O primeiro passo para o sucesso de uma dieta isenta de glúten (DIG) é aceitar que esta será necessária para viver de forma saudável ao longo da vida, transmitindo confiança e promovendo a autoestima do seu educando;
- Ser positivo. Uma atitude positiva facilita o controlo da DIG; desenvolver um discurso positivo ajuda a que a criança se torne segura ao falar sobre as suas necessidades;
- Marcar uma consulta com um profissional de saúde especializado (nutricionista) ajuda na aquisição de conhecimento e compreensão da DC e DIG. A APC dispõe de uma equipa de nutricionistas, agende a sua consulta (<https://www.celiacos.org.pt/nutricao/>);
- Compreender quais são os alimentos que o seu educando pode ou não consumir;
- Aprender a realizar a leitura dos rótulos dos produtos;
- Aprender que mudanças são necessárias efetuar em casa para evitar a contaminação cruzada de produtos com glúten, educando toda a família;
- Pesquisar sobre marcas/fabricantes de produtos sem glúten. Atualmente existem vários produtos isentos de glúten disponíveis no mercado;
- Pesquisar receitas sem glúten e aprender como realizar as receitas favoritas do seu educando sem glúten. A APC tem disponíveis várias receitas no site (<https://www.celiacos.org.pt/menu-receitas/>) e redes sociais.

## 2. Dicas para a lancheira escolar:

- Seja criativo e diversifique;
- Envolve o seu educando na elaboração diária da lancheira;
- Faça experiências com novas receitas e novos produtos sem glúten;
- Coloque etiquetas/ autocolantes à disposição na cozinha com diferentes palavras como “gosto”, “adoro”, “não gosto” ou diferentes cores a representar os gostos para que o seu educando as possa colar consoante a aprovação de cada alimento/receita, dando prioridade aos produtos que mais gosta e que sejam mais nutritivos para levar na lancheira;
- Envie o suficiente na lancheira para que possa partilhar com os colegas (uma oportunidade para o fazer sentir incluído socialmente);

- Faça pastas, molhos e compotas caseiros, variando de ingredientes. Conserve num recipiente hermético para que possa utilizar em diferentes refeições durante a semana;
- Faça panquecas ou bolos (fatiados ou formato queque) e congele, utilizando sempre que precisar;
- Crie diversas formas com fruta e hortícolas crus.
- A APC apresenta várias opções de refeições para crianças com DC. Consulte no separador Plano Alimentar Pediátrico.

### **3. Indicadores de verificação da autonomia da criança na gestão da doença**

O desenvolvimento e necessidades da criança variam individualmente. De seguida estão apresentados alguns indicadores para que possa analisar o nível de autonomia do seu educando.

Verifique a capacidade de:

- Reconhecimento visual de alimentos que contêm glúten;
- Leitura e interpretação de rótulos;
- Comunicação verbal de desconforto físico associado a uma reação;
- Realização da lavagem e/ou desinfeção adequada das mãos previamente às refeições e posteriormente à execução de trabalhos manuais;
- Rejeição de ofertas alimentares dos colegas;
- Perceção do significado de contaminação cruzada através da exposição a alimentos que contêm glúten.

Se o seu educando for sempre capaz de executar todos estes indicadores, estará, à partida, apto para realizar a gestão da sua doença autonomamente.

### **4. Cuidados a esperar da escola**

A doença celíaca é uma doença autoimune desencadeada pela ingestão de glúten, presente essencialmente em alimentos, mas que pode ser encontrado noutros materiais, como os escolares. Nesse caso, a escola deve providenciar as medidas necessárias no que respeita à alimentação e às condições locais.

A escola e o serviço de alimentação devem manter-se em estreita colaboração com os pais/responsáveis de crianças celíacas de forma a prestarem o apoio que estas necessitam, pois não devem ser excluídas de qualquer atividade na escola, incluindo as refeições escolares com os seus colegas.

Assim, aquando do diagnóstico é importante que, como cuidador da criança celíaca, entre de imediato em contacto com a direção da escola e informe da sua condição. É fundamental entender o protocolo utilizado na escola em situações de alergias, intolerâncias e reações imunológicas clinicamente comprovadas, como é o caso da doença celíaca. Verifique o procedimento que a escola utiliza para atender às necessidades especiais durante o período escolar, nomeadamente:

- Nas refeições escolares;
- Nos passeios escolares;
- Nas festas de aniversário na escola;
- Nos materiais utilizados em sala de aula;
- No caso de ocorrerem sintomas por ingestão de glúten.

## **5. Material a fornecer à escola**

Deverá fornecer:

- O contacto em caso de emergência;
- A declaração médica da condição do seu educando Indicando de forma clara as suas restrições alimentares, nomeadamente a necessidade de uma dieta isenta de glúten;
- Um documento com o nível de desenvolvimento e necessidades da criança, designadamente, a sua autonomia na gestão da sua condição.

Deve ainda incluir:

- Documentação escrita sobre a doença celíaca e a lista de alimentos permitidos e proibidos (folhetos APC sobre DC e 3P's)
- Uma lancheira com alimentos permitidos à disposição na sala de aula;
- Desinfetante para as mãos.

A APC elaborou uma carta dirigida à escola do seu educando contendo alguns dos pontos referidos, a juntar à restante documentação, que poderá ser consultada no separador “Na Escola” <https://www.celiacos.org.pt/na-escola/>.

## **6. Recomendações para a reunião com a direção, professores e serviço de alimentação**

Deverá participar em reuniões escolares e discutir os cuidados de saúde que o seu educando necessita assim como a importância de garantir que está socialmente incluído nas atividades da escola. Estas reuniões são a melhor forma de assegurar que todos os envolvidos no cuidado do seu educando estão a par das suas necessidades e que o apoio adequado é obtido. A reunião inicial deve abranger os seguintes pontos:

- O que é a doença celíaca e o seu tratamento (DIG – alimentos a consumir e a evitar) expondo que, desde que a criança siga rigorosamente a dieta, não irá apresentar quaisquer sintomas ou consequências;
- A DC não é contagiosa, por esse motivo não afetará outras crianças;
- A DC não é uma alergia, por isso não sofrerá uma reação anafilática;
- A DC apresenta vários sintomas, enfatizando que a ingestão de glúten, ainda que por contaminação cruzada, leva a que estes possam aparecer; os sintomas mais comuns incluem diarreia, náuseas, vômitos, dor de barriga e inchaço abdominal;
- A reação ao ingerir o glúten é variável, podendo desenvolver sintomas poucas horas ou dias após a sua ingestão;
- Como atuar em caso de sintomatologia. Permitir a ida ao wc, colocar água à disposição de forma a prevenir a desidratação e, se necessário, entrar em contacto com o encarregado de educação;
- Consoante o nível de autonomia na gestão da DC, poderá ser necessário uma supervisão durante as refeições escolares;
- A importância da inclusão social, não devendo a criança ser excluída de atividades dentro da sala de aula ou outras que envolvam aniversários, festas ou saídas escolares. Desta forma, é importante que a escola se comprometa a transmitir todas as atividades previstas com antecedência para que o encarregado de educação possa disponibilizar as opções sem glúten necessárias ou a própria escola garantir a disponibilidade dessas opções.

Todos os anos deverá ser realizada uma revisão dos dados/documentos fornecidos na escola para permitir que a informação seja atualizada.

#### **6. a) Recomendações para os professores:**

- Realizar a leitura de rótulos de materiais e produtos alimentares;
- Incentivar a lavagem adequada das mãos da criança celíaca;
- Realizar a lavagem da mesa com produtos e materiais apropriados;
- Ser um modelo positivo para com a criança celíaca. Exemplo: tornar a sala segura e inclusiva;
- Promover a autoestima da criança celíaca;
- Promover o apoio dos pares para com a criança celíaca fazendo, por exemplo, a leitura do livro “O Manhoso Senhor Glúten”;
- Comunicar ao encarregado de educação sobre os próximos projetos que podem requerer alimentos ou materiais alternativos.

Na sala de aula - algumas tintas, plasticinas e massas de moldar, giz e colas podem conter glúten, no entanto, **o glúten só é prejudicial se ingerido**. Como forma de prevenção, por algumas crianças facilmente colocarem estes materiais ou as mãos na boca, é aconselhável a utilização de materiais isentos de glúten. Em caso de impossibilidade, recomenda-se a lavagem frequente das mãos da criança celíaca após utilização destes materiais;

Em atividades culinárias - devem ser providenciados ingredientes sem glúten, como forma de inclusão da criança com DC nestas atividades. Em caso de impossibilidade, é necessário ter em consideração as recomendações para evitar a contaminação cruzada e comunicar com antecedência ao encarregado de educação para que possa facultar os alimentos e utensílios alternativos;

Nos aniversários - caso existam opções sem glúten, esses alimentos devem ser armazenados separadamente para evitar o contacto com alimentos que contenham glúten e deste modo evitar a sua exposição e contaminação.

Apresentamos uma receita simples de massa sem glúten para trabalhos manuais que poderá ser executada em sala de aula e utilizada por todas as crianças.

### **Receita de massa sem glúten**

Ingredientes:

230g de farinha de arroz

230g de farinha de milho

230g de sal

4 colheres de chá de creme de tártaro

2 chávenas de água

2 colheres de sopa de óleo vegetal

Corante alimentar à escolha

Procedimento:

Coloque todos os ingredientes numa panela;

Cozinhe em lume baixo por cerca de 5 minutos, mexendo sempre até engrossar;

Retire do lume, amasse e, por fim, faça uma bola;

Guarde num recipiente hermético para conservar mais tempo.

### **6. b) Recomendações para o serviço de alimentação escolar:**

Deverão ser delineadas com o serviço de alimentação/cozinheira(o) escolar as opções de menu de almoço sem glúten e os procedimentos da cozinha para minimizar os riscos de contaminação cruzada, através:

- De ajustes de ingredientes que possam ser adaptados no menu semanal para fornecimento de opções sem glúten para todos, como usar caldo sem glúten para fazer sopas/molhos;
- Do fornecimento de produtos substitutos sem glúten em refeições em que há o produto disponível no mercado, como a massa sem glúten, panados de peixe, etc.;
- Da leitura e interpretação de rótulos alimentares para identificação de produtos que possam conter glúten;

- Da compreensão dos riscos de contaminação cruzada para estas crianças e dos cuidados a adotar para o evitar, nomeadamente, mencionar os cuidados a ter no armazenamento dos produtos SG (separados dos restantes), na preparação (em zonas diferentes, tábuas e facas de corte diferentes), na confeção (tachos para a massa, utensílio de mexer e escorredor separados) e no serviço (não colocar pão com glúten na mesa próximo da criança celíaca, servir primeiro o pão SG com as mãos desinfetadas) das refeições SG.

#### **7. Dicas para evitar contaminação cruzada:**

- Armazenar os alimentos sem glúten separados dos restantes e devidamente identificados e selados;
- Separar as zonas de preparação ou preparar primeiro os sem glúten, utilizando bancadas devidamente higienizadas;
- Manter os utensílios separados e exclusivos durante a preparação e confeção de alimentos sem glúten (ex.: tábuas de corte, facas, colheres de mexer, tacho e escorredor da massa);
- Não fritar alimentos sem glúten no mesmo óleo previamente utilizado para alimentos que contêm glúten;
- Usar uma assadeira limpa, torradeira própria ou sacos de torradeira ao torrar o pão sem glúten;
- Ter uma manteiga, compota, e tudo o que seja de barrar, exclusivo e identificado para alimentos sem glúten;
- Não colocar pão com glúten na mesa próximo da criança celíaca e servir sempre o pão sem glúten primeiro, com as mãos devidamente lavadas.

A APC encontra-se disponível para dar formação nas escolas e abordar detalhadamente todos os possíveis focos de contaminação, encontrando soluções adequadas à situação. Para mais informações sobre este serviço, contacte-nos.

#### **8. Necessidades nutricionais da criança**

Numa fase inicial da DC, aquando do diagnóstico, pode haver frequentemente um défice na absorção de alguns micronutrientes e quando a DIG não é realizada de forma equilibrada, pode levar a algumas carências nutricionais.



Por esses motivos apresentamos opções de alimentos para prevenir/combater essas deficiências, tendo em conta os nutrientes mais comuns de carecer nos doentes celíacos.

Ferro	Carne vermelha, frango, peixe, folhas verdes, leguminosas, beterraba, grãos e cereais sem glúten fortificados
Vitamina B9 (folato)	Folhas verdes, brócolos, couve-flor, beterraba, lentilhas, grãos e cereais sem glúten fortificados
Vitamina B12	Carne vermelha, peixe, laticínios com baixo teor de gordura, ovos, grãos e cereais sem glúten fortificados
Fibra	Frutas, hortícolas, grãos integrais sem glúten, leguminosas, oleaginosas e sementes

Para mais informações quanto às necessidades nutricionais do seu educando em específico, contacte as nutricionistas da APC (<https://www.celiacos.org.pt/nutricao/>).

## 9. Cartão de informação para o seu educando

Cartão de informação
<p>Meu nome é: _____</p> <p>Eu tenho doença celíaca. Isto significa que não posso consumir alimentos que contenham <b>trigo, centeio</b> ou <b>cevada</b>. Estes cereais estão presentes em alimentos como a massa, pão, bolachas, tostas, salgados, panados, pizza e bolos. Mas posso comer fruta, hortícolas, carne, pescado, leite, iogurtes, ovos, queijo, arroz, batata, leguminosas e frutos oleaginosos e todos os pães, bolachas, massas, pizzas e bolos que digam “isento de glúten” ou tenham o símbolo da espiga cortada.</p> <p>Para obter mais informações sobre o que posso ou não comer, antes de me ofereceres, contacta primeiro: _____</p>

**Referências bibliográficas:**

Beyond Celiac. *Back to school toolkit*. Beyond Celiac. 2016;5-15.

Beyond Celiac. *Parent Resources - Supporting Children with Celiac Disease*. Beyond Celiac. 2016; 5-19.

Beyond Celiac. *Getting started - A Guide to Celiac Disease & the Gluten-Free Diet*. 2016

Celiac Disease Foundation. *Voluntary Recommendations for managing celiac disease in learning environments*. Celiac Dis Found. 2020;1–64.

Coeliac UK. *School Pack – Information for parents [Internet]*. 2020. Disponível em: [www.coeliac.org.uk/information-and-support/living-gluten-free/kids-teens-and-young-adults/school-meals/](http://www.coeliac.org.uk/information-and-support/living-gluten-free/kids-teens-and-young-adults/school-meals/)