Caro Diretor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Venho por este meio escrever-lhe de modo a apresentar a condição médica do meu educando \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , do \_\_\_\_ ano, turma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Foi recentemente diagnosticado com doença celíaca, uma doença autoimune que surge na sequência da ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis e que se caracteriza pela atrofia das vilosidades do intestino delgado. É uma condição crónica em que o único tratamento existente consiste em seguir uma dieta isenta de glúten para toda a vida, de forma rigorosa.

A ingestão de glúten desencadeia uma variedade de sintomas, incluindo gastrointestinais, como diarreia, distensão e cólicas abdominais e flatulência. Não sendo uma ameaça à vida a curto prazo, se o glúten for consumido com regularidade, mesmo que em pequenas quantidades, o risco de sofrer complicações e patologias associadas torna-se bastante elevado.

O glúten é encontrado em três cereais, nomeadamente no trigo, no centeio e na cevada. Existe uma multiplicidade de alimentos que contêm estes ingredientes devendo todos eles ser excluídos da alimentação, como os pães, biscoitos, bolos, *pizzas*, massas, entre outros. Pelo contrário, a fruta, os hortícolas, leguminosas, leite simples, iogurtes naturais, carne, pescado, ovos, entre tantos outros alimentos presentes na Roda dos Alimentos, não contêm glúten e, portanto, são seguros para consumo.

Atualmente encontram-se disponíveis várias alternativas de alimentos sem glúten, portanto, uma dieta isenta de glúten não precisa de ser restritiva. Embora o meu educando saiba quais são os alimentos que pode ou não consumir, o glúten é frequentemente encontrado em alimentos excessivamente processados. Deste modo, é importante que na escola todos os cuidadores estejam conscientes das suas necessidades alimentares.

Ainda que o glúten só cause lesão quando ingerido, existem materiais escolares que podem conter glúten, como por exemplo alguns tipos de plasticina, colas, tintas. Estamos a falar de crianças que facilmente podem levar os materiais à boca ou fazer uma indevida lavagem das mãos sendo por isso aconselhável precaver, se possível, através da substituição por materiais garantidamente sem glúten.

Viver com esta condição não precisa de ser complicado desde que tomadas todas as medidas preventivas necessárias.

Desta forma, gostaria de pedir a realização de uma reunião conjunta para discussão pormenorizada sobre a condição do meu educando e possíveis alternativas para as suas refeições escolares.

Desde já peço o seu consentimento para colocar ao dispor na escola uma lancheira para ser mantida na sala de aula e um desinfetante para as mãos.

Juntamente com este documento segue ainda:

- A declaração de confirmação do diagnóstico médico e consequente necessidade de realização de uma dieta isenta de glúten;

- Folheto detalhado sobre a doença celíaca elaborado pela APC;

- Folheto detalhado com os alimentos permitidos, proibidos e perigosos, elaborado pela APC;

- Folheto detalhado sobre os cuidados a ter para evitar contaminações com glúten, elaborado pela APC.

- Ebook “Doença Celíaca: Como atuar na escola”, elaborado pela nutricionista Patrícia Soares, em colaboração com a APC.

Em caso de emergência peço que me contactem através de:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Em caso de dúvida poderá entrar em contacto com a Associação Portuguesa de Celíacos, sendo esta a melhor fonte para obter esclarecimentos.

www.celiacos.org.pt

nutricionista@celiacos.org.pt

+351 918 139 511 ou +351 919 213 496

Com os melhores cumprimentos,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_