

IMPLICAÇÕES DA DIETA ISENTA DE GLÚTEN NAS RELAÇÕES SOCIAIS DE INDIVÍDUOS CELÍACOS¹

Eilamaria Libardoni Vieira², Janaina Moresco³.

¹ TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

² MESTRE EM CIÊNCIA DOS ALIMENTOS, PROFESSORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIJUI

³ Nutricionista

INTRODUÇÃO

A doença celíaca (DC) é uma intolerância à ingestão de glúten, que é constituinte de alguns cereais, tais como a cevada, centeio, aveia, malte, trigo e derivados. Em pessoas geneticamente predispostas, as manifestações clínicas podem variar desde pacientes assintomáticos até formas graves de síndromes má absorptivas, podendo envolver múltiplos sistemas e aumentar o risco de algumas neoplasias (GAMA e SILVA et al, 2010).

Segundo Romanelli (2006) a comida é uma categoria relevante, por meio da qual as comunidades constroem representações sobre si mesmas, definindo sua identidade em relação a outras, das quais diferenciam-se nos hábitos alimentares, que constituem elementos significativos para se pensar a identidade social de seus consumidores. A alimentação não é considerada um ato solitário, mas é sim uma atividade social, pois envolve outras pessoas na produção de alimentos, em seu preparo e, sobretudo, no próprio ato de comer, ocasião para se criar e manter formas ricas de sociabilidade.

Os hábitos alimentares estão envolvidos com o sentimento dos indivíduos, relacionam-se com valores familiares e culturais. Nesse aspecto, pode-se considerar que a restrição alimentar causa sofrimento, rompimento do afeto e perda do alimento. A experiência da doença impõe uma ruptura obrigatória de um hábito alimentar e a adesão a uma dieta isenta de glúten implica a adoção de novas práticas alimentares. Se os celíacos não transgridem a dieta, essas novas práticas podem-se tornar hábitos alimentares. Aderir a uma dieta isenta de glúten não influencia apenas o consumo de alimentos, mas também a qualidade de vida dos indivíduos (ARAÚJO et al, 2010).

O número de pessoas com diagnóstico de DC que procuram atendimento nutricional é cada vez maior. No mercado brasileiro a oferta de alimentos isentos de glúten ainda é escassa, e a contaminação cruzada de preparações sem glúten com outras matérias-primas que o contem ocorre frequentemente, não sendo garantida sua segurança, trazendo muitas dificuldades para os celíacos adquirir ou comprar produtos seguros, pois o contato com traços de glúten pode desencadear reações severas em portadores da doença.

A realização de estudos investigando e avaliando as implicações que a dieta isenta de glúten traz para os portadores da doença celíaca é importante. Desta forma este estudo investigou as implicações da dieta isenta de glúten nas relações sociais de portadores da doença celíaca das regiões noroeste e missões do estado do Rio Grande do Sul, além de analisar os costumes alimentares anteriores a doença e as interferências no convívio social, o conhecimento sobre a

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Jornada de Pesquisa

patologia, as dificuldades do consumo de uma dieta sem glúten e os sentimentos e/ou comportamento dos celíacos em relação à restrição alimentar.

METODOLOGIA DA PESQUISA

CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este trabalho consistiu de uma pesquisa qualitativa de multicasos em nível exploratório descritivo.

SUJEITOS DO ESTUDO

A população analisada neste estudo constituiu-se de 21 indivíduos portadores de doença celíaca residentes nas regiões noroeste e missões do Estado do Rio Grande do Sul. Para identificá-los foi realizado contato com médicos gastroenterologistas e nutricionistas, a fim de conseguir telefone ou endereço eletrônico dos pacientes por eles atendidos.

Como critérios de inclusão foram considerados os indivíduos de ambos os sexos, com idade a partir de 12 anos, portadores de doença celíaca, que concordaram em responder o instrumento da e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. No caso de indivíduos menores de 18 anos, o questionário e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE foi preenchido e assinado por seus responsáveis.

COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, com trinta e duas perguntas abertas e fechadas, que abordaram situações cotidianas pessoais e sociais da vida dos celíacos. Com este instrumento foram investigados apontamentos sobre possíveis dificuldades decorrentes da dieta isenta de glúten, bem como o posicionamento destes em algumas situações, a expressão de sentimentos em relação ao estilo de vida que implica a doença celíaca, assim como outros aspectos neste mesmo sentido.

Os questionários foram entregues e recolhidos pessoalmente ou por correio (carta ou eletrônico) aos celíacos.

ANÁLISE DE DADOS

Realizou-se uma análise do conteúdo obtido por meio das respostas dos questionários, e posteriormente, construídas categorias de análise e interpretação destes dados. Para a transcrição das repostas descritivas foram utilizados nome de flores no feminino e masculino.

QUESTÕES ÉTICAS

O projeto de pesquisa foi submetido à análise para aprovação do comitê de ética em pesquisa da UNIJUI, de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, no qual foi aprovado segundo parecer número 302.907.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população do presente estudo caracterizou-se por 18 (85,7%) celíacos do gênero feminino e 3 (14,3%) do gênero masculino. Observa-se que a maioria dos entrevistados é do gênero feminino. Quando comparado ao estudo de Cesino, (2010) os indivíduos do gênero feminino foram de 64 (76,2%), e do gênero masculino foram 20 (23,8%). Os percentuais foram relativamente próximos. Pratesi e Gandolfi (2005) sugerem que a DC é mais frequente em mulheres, numa proporção de 2:1, sendo que neste estudo teve uma proporção de 6:1, se caracterizando o maior número de mulheres. A idade dos indivíduos estudados variou de 17 a 81anos, com média de 42 anos.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XX Jornada de Pesquisa

Segundo as respostas dos questionários, 07 (33,3%) celíacos tiveram diagnosticada a DC há 4 meses e 2 anos, 10 (47,6%) de 2 a 5 anos, 04 (19,1%) de 5 a 10 anos. Levando em consideração que a maioria da população é adulta, este dado reforça a tese de que o indivíduo recebe diagnóstico tardio da DC (GAMA e SILVA, 2010). Apesar de ter sido considerada, por muito tempo, uma doença exclusiva em crianças, estudos mostram que a DC tem sido diagnosticada com maior frequência em adultos (CASSOL et al., 2007).

Quanto à busca informações sobre a doença dos celíacos entrevistados 14 (66,7%) sempre buscam informações sobre a doença celíaca, 07 (33,3%) às vezes buscam informações. Os mesmos relataram que isso se deve ao interesse de buscar informações para saber lidar melhor com as restrições alimentares e compreender os sintomas, bem como as outras patologias provindas da doença celíaca, decorrentes da não prevenção e tratamento com dieta.

Em relação à dieta ser isenta de glúten 15 (71,4%) assinalaram sempre seguir dieta isenta de glúten, 05 (23,8%) às vezes realizam dieta isenta de glúten e 01 (4,8%) assinalaram nunca seguir dieta isenta de glúten.

Os entrevistados relataram como justificativa de suas respostas:

“Pois me sinto melhor, sem dor e inchaço. (Dália)” “(...) a possibilidade de outras doenças. (Hortência)” “Sigo orientação nutricional. (Margarida)” “É uma tarefa difícil, mas evito ao máximo esses alimentos. (Camélia)”

“(…) no começo já dei uma ‘fugidinha’ da dieta e acabei ingerindo chocolate principalmente o bis, mas já desisti porque se ingiro uma pequena quantidade de glúten já manifesta os sintomas (...). (Jasmim)”

“Às vezes quando vou à aniversários, chás ou algum evento eu como algum alimento com glúten, mas é lá de vez em quando.

“Quando eu descobri, foi mais fácil, porém depois de um ano e meio, não consegui mais me controlar. Até o meu peso aumentou por causa da grande ansiedade que tenho. (Crisântemo)”

“Necessidade médica. (Girassol)”

Os sintomas da doença são a expressão do fato das relações entre o organismo e o meio/sociedade, que correspondem à norma, terem sido transformadas, pela transformação do organismo, e pelo fato de muitas coisas, que eram normais para o organismo normal, não serem mais, para o organismo modificado (CANGUILHEM, 2002).

Um dos comportamentos que atrai rapidamente a atenção das pessoas é a maneira como o ser humano se alimenta, observando: o quê, onde, como e com que frequência comem. Os sentimentos em relação à comida também são observados e o comportamento liga-se diretamente ao sentido pessoal e à identidade social. As pessoas reagem aos costumes alimentares de forma simultânea, pois sentem vontade de comer os mesmos alimentos que os outros estão comendo (MINTZ, 2001).

Em relação aos alimentos que contenham glúten em sua composição os quais os portadores da DC mais consomem os mais referidos foram: 71,4% o grupo das massas; 47,6% referiram não consumir nenhum alimento que contenha glúten, 33,3% o grupo dos doces e 4,8% referiram à cerveja.

Dieta sem glúten é uma prática difícil de ser cumprida, a dieta acaba se tornando monótona devido à baixa diversidade de produtos isentos de glúten no mercado atual. Em algumas receitas, as características organolépticas de alguns alimentos ficam diferentes das que contêm glúten o que

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XX Jornada de Pesquisa

pode contribuir para a menor adesão destes produtos na dieta do indivíduo ou até mesmo deixando-os com vontade de consumir preparações que contenham glúten (CESINO, 2010).

Quando questionados sobre como considera realizar a dieta isenta de glúten 06 (28,6%) consideram fácil de ser realizada, 06 (28,6%) mais ou menos, 05 (23,8%) difícil de realizar e 04 (19%) muito difícil de ser realizada esta dieta. Os celíacos ainda relataram:

“Ainda é considerado um alimento incomum, não sendo encontrado em qualquer lugar ou em variedade. (Iris Branco)”

“Vida social com pessoas sem intolerância dificulta manter uma dieta totalmente isenta do glúten. (Gérbera)”

“No começo parece difícil, mas com o tempo você aprende o que pode e o que não pode comer. (...) mas por outro lado, alimentos como pão, bolachas, massas sem glúten são de alto valor no mercado e a falta de tempo do dia a dia dificulta o preparo desses alimentos em casa. (Açucena)”

“A maior dificuldade foi no início da dieta, quando alguns alimentos que sempre foram consumidos, foram cortados da alimentação. (Lírio)”

“Não é fácil porque em jantares, festas e viagens levar alimento junto fica complicado. (Cravo)”

“A maior dificuldade é quando você tem de fazer as coisas e não poder comer e a vontade vem e também quando você vai a festinhas e passam aquelas delícias. (Hortência)”

“É uma questão de reeducação alimentar e principalmente para o bem estar. (Dália)”

“Desde que foi constatada a doença tenho dificuldade em realizar a dieta, necessito de ajuda de uma nutricionista e de um acompanhamento com uma psicóloga. (Cacto)”

“Quando eu descobri a doença achei o fim do mundo, cheguei até ter crises de ansiedade e depressão, pois de repente o que estava na minha alimentação eu não podia mais consumir, mas ao longo tempo fui descobrindo novas receitas e minha vida foi se adaptando a nova dieta. Mas o principal foi o apoio da família e amigos, todos ficaram do meu lado, hoje substituo o a farinha de trigo pela de arroz. Confesso, é uma alimentação restrita e cara, a maioria dos alimentos sem glúten é de alto custo, mas fazer o que tive que abrir mão de algumas coisas pela minha saúde, hoje estou bem e adaptada o ruim é quando tenho que sair e da aquela vontade de comer o que não devo, e muitas pessoas ainda não tem o conhecimento da doença e não entendem que não posso consumir. Eu acho que restaurantes e padarias deveriam se adequar, pois atualmente tem muitas pessoas com a doença deveria ter algumas opções sem glúten. (Jasmim)”

A oferta de alimentos sensorialmente apropriados aos celíacos é restrita, o que torna a dieta monótona. Além disso, os produtos disponíveis no mercado e os ingredientes necessários para a sua preparação são normalmente de alto custo. Outros motivos para os celíacos não cumprirem a dieta, principalmente entre os adolescentes, estão a negação da patologia, o medo de ser diferente dos outros e a não identificação dos sintomas (ARAÚJO et al., 2010; POLLA et al., 2007).

Relacionado à questão sobre sofrer algum tipo de preconceito, 17 (80,8%) assinalaram nunca sofrer algum tipo de preconceito, ofensa ou exclusão, 04 (19,1%) às vezes sofre algum tipo de preconceito, ofensa ou exclusão. Os indivíduos relataram ainda:

“Fico de fora dos convites para ir à pizzaria ou casa de lanches (xis). (Cravo)”

“As pessoas não tem conhecimento sobre esta doença, acham que isso não faz mal, sempre tem um comentário de mau gosto. (Crisântemo)”

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XX Jornada de Pesquisa

As relações sociais tem um caráter importante na constituição do psiquismo. Sendo assim, o modo como elas são vivenciadas podem ser definidoras de como os indivíduos se percebem e no sentido que dão para sua existência (ROCHA, 2012).

O consumo de alimentos não existe somente por uma necessidade objetiva de consumir, pois existem a produção social de diferenças, um código de significações e de valores. A lógica da transformação de signos e a produção social das diferenças são produtos da necessidade de se dar um sentido de relação do ser humano e a alimentação (POINS, 2005).

Quanto a ter contato com outras pessoas portadoras de doença celíaca 16 (76,2%) referiram ter contato com outras pessoas com doença celíaca e 05 (23,8%) referiram não ter contato com outra pessoa com doença celíaca.

No questionamento sobre a participação em festas de família, de amigos ou eventos que disponibilizam comidas sem glúten 08 (38,2%) nunca participam, 07 (33,3%) às vezes participam, 04 (19%) sempre participam e 02 (9,5%) não responderam.

Em relação a dificuldades decorrente da dieta sem glúten, para frequentar a casa de colegas, shoppings, clubes, participar de eventos e/ou realizar viagens 12 (57,1%) assinalaram que às vezes encontram dificuldades, 06 (28,6%) sempre encontram dificuldades e 03 (14,3%) nunca encontram dificuldades.

Os celíacos relataram como se sentem neste tipo de situação:

“Tento não utilizar isso como um empecilho para continuar a ter uma vida social normal, porém muitas vezes me sinto desconfortável (...). (Camélia)”

“Normal, atualmente não me incomodo mais com isso. (Cravo)”

“Um ET. (Jasmim)” “Frustração, às vezes desilusão, raiva. (Orquídea)” “Me sinto incomodada. (Rosa)” “Muito mal, muitas vezes deixo de ir nesses lugares. (Dália)”

“No início me sentia mal, deslocada, agora todos já acostumaram comigo e eu também. (Açucena)”

“No início sim, mas agora já me adequei. (Iris Branco)”

“(…) não me preocupo consumo o que posso, se vou a uma pizzaria peso um prato de salada. (Margarida)”

“Por não estar seguindo a dieta não encontro nenhuma dificuldade. (Violeta)”

“Eu me sinto bem e já realizei viagens com meu grupo da maturidade ativa tudo correu bem cuidando a minha dieta e participando de chás às vezes levando algum alimento sem glúten e tudo é diversão e alegria. (Tulipa)”

“Normal. (Lírio)”

Conforme Foucault (2009, apud Rocha (2012)) o indivíduo é dividido no seu interior e em relação aos outros, o que permite compreender que o sujeito existe e se manifesta tanto pela sua ação quanto pela ação do outro. Neste sentido, no que refere à relação do sujeito com a doença celíaca, pela ação do outro, da sociedade sobre ele, é possibilitado a este significar a sua situação e perceber-se em determinada condição.

Quando questionados sobre alguma situação em que sentiram ou sentem algum tipo de desconforto decorrente da dieta sem glúten os indivíduos relataram:

“Quando saio, é mais fácil pra mim. Difícil é estar em casa e o marido estar comendo AQUELA PIZZA sozinho. (Begônia)”

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XX Jornada de Pesquisa

“Não me sinto bem em restaurantes. Às vezes tenho que perguntar para a cozinheira como determinado alimento foi feito e isso é muito desagradável. (Bromélia)”

“Quando pessoas insistem em me oferecer alimentos com glúten. (Cacto)”

Arbelo et al, (2002) referem que, geralmente os indivíduos não se encaixam e não aceitam o seu estado como celíaco, sendo típico no início, mas podendo ser observado em qualquer momento da doença. A incompatibilidade pode ocorrer tanto na questão psíquica quanto no relacionamento social. No primeiro caso, são pacientes que se recusam a realizar o tratamento prescrito, enquanto o desajuste social é o resultado de dificuldades objetivas e subjetivas em conciliar as exigências do meio em que vivem e as condições que a doença impõe para a adesão ao tratamento. A orientação psicológica e nutricional do indivíduo, com base em novas metas, é essencial para fazer ajustes em sua vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo identificou as dificuldades encontradas pelos celíacos no seu convívio diário, familiar e social. A principal dificuldade relatada foi comprar os produtos sem glúten no comércio, o que ressalva a necessidade de criação e comercialização de produtos isentos de glúten no mercado regional e nacional.

É imprescindível o acompanhamento dos portadores de doença celíaca e de seus familiares por médicos, psicólogos e nutricionistas especialistas no assunto, para ajudá-los a entender a doença, favorecendo a adesão à dieta e o seu cumprimento por parte dos mesmos facilitando na detecção precoce de algum problema associado à doença. Observando-os além da doença celíaca, analisando seu psicológico, pois a doença afeta as relações sociais e afetivas dos indivíduos como demonstrou o presente estudo. Sendo de extrema importância o apoio psicossocial além do nutricional

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Halina Mayer Chaves, et al. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. Revista Nutrição, Campinas, v. 23 n. 3. pg.467-474, maio/jun., 2010.

ARBELO, et al. Importancia de los aspectos psicosociales en la enfermedad celíaca. Rev Cubana Med GenIntegr, 2002.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. Revista de Nutrição, Campinas, v. 18 n. 1. Pg. 85-93, jan./fev., 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23510.pdf>>. Acesso em: 03/12/2013.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. Antropologia e nutrição: um diálogo possível Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

CANGUILHEM, Georges. O normal e o patológico. 5. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2002.

CASSOL et. al. Perfil Clínico Dos Membros Da Associação Dos Celíacos Do Brasil – Regional De Santa Catarina (Acelbra-Sc). Arq Gastroenterol. v. 44. n.3. jul./set. 2007.

CESSINO, Jamille Martinello. Adesão à Dieta Isenta de Glúten por Celíacos do Sul Catarinense. Monografia. Criciúma, Dezembro, 2010.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GRACIA, M. Paradojas de la Alimentación Contemporánea. Barcelona: Icaria, Institut Català d'Antropologia, 1996.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Jornada de Pesquisa

HAGUETTE, Teresa Maria Frota. Metodologias Qualitativas na Sociologia. 10. ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2005.

MINTZ, Sidney W. Comida e Antropologia: Uma Breve Revisão. Revista Brasileira de Ciências Sociais. v. 16, n 47, outubro, 2001.

NASCIMENTO, K. O; BARBOSA, M. I. M. J; TAKEITI, C. Y. Doença Celíaca: Sintomas, Diagnóstico e Tratamento Nutricional. Saúde Revista. Piracicaba, v. 12, n. 30, jan.-abr. 2012.

POINS, Sílvia Carrasco. Pontos de Partida Teórico-metodológicos para o Estudo Sociocultural da Alimentação em um Contexto de Transformação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. Antropologia e nutrição: um diálogo possível Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

POLLA, Simone Fátima; OLIVEIRA, Vanessa Echeverria de; MOREIRA, Ângela Nunes, Avaliação da Adesão à Dieta Isenta de Glúten e Conhecimento do Paciente Celíaco da Cidade de Pelotas – RS Sobre sua Patologia e Tratamento, Pelotas-RS, 2007.

PROLO, Thaian; SANTOS, Elisvânia Freitas dos. Fatores Relacionados à Qualidade de Vida na Doença Celíaca. Monografia, Campinas, 2011.

ROCHA, Maria Cláudia. Implicações da dieta sem glúten nas relações sociais de adolescentes com doença celíaca. Monografia, Palhoça, 2012.

ROMANELLI, Geraldo. O Significado da Alimentação na Família: Uma Visão Antropológica. Medicina. V. 39, n. 3, p. 333-9. Ribeirão Preto-SP, 2006.

SOUSA, Janice Ramos de. Associações da Personalidade, Enfrentamento e Suporte Social com o Estado Nutricional. Psicologia, Saúde & Doenças, v. 12, n. 2, 2011.

VERAS, Aimorá I. Laus. Tenho a doença celíaca, e agora? Como lidar com isso?. Jornal Sem Glúten + Saúde nº 47 - ACELBRA-SC, 2013. Disponível em <http://www.riosemgluten.com/psicologia_DC_Aimora_Laus_Veras.htm>. Acesso em: 30/04/2013.