

A close-up photograph of golden wheat stalks, showing the texture of the grain and the awns. The lighting is warm, creating a soft, golden glow. The text is overlaid on the right side of the image.

NOVE
PASSOS
PARA
DEIXAR O

LILIANE CRUZ
ACELBRA-RJ

GLÚTEN



Destinado à pessoas que tem
Sensibilidade ao Glúten Não-celíaca (SGNC)

Se você chegou aqui é porque
já sabe que precisa deixar o glúten!

Por favor, tenha certeza que a
possibilidade de um diagnóstico de
doença celíaca já foi descartada,
antes de retirar o glúten
de sua alimentação!



RECONHEÇA QUE VOCÊ ESTÁ VICIADO NO CONSUMO DE PRODUTOS COM GLÚTEN

Leia, pesquise e não tire conclusões precipitadas. Busque fontes confiáveis - ficará pasmo ao ver como há pessoas para falar/escrever sem conhecimento... Infelizmente: não espere que seu médico saiba muito sobre as desordens associadas ao glúten, pois é uma descoberta recente;

2

RECONHEÇA O SEU PROBLEMA



Só você passa 24h/dia com você mesmo – não espere que os outros digam o que você está sentindo. Aprenda a ouvir e sentir o seu corpo, siga sua intuição – não tenha medo ou vergonha de duvidar de um profissional, ou mesmo de argumentar, nunca fique com uma “pulga atrás da orelha”. Faça um diário dos seus problemas de saúde, desde uma leve enxaqueca até uma constipação ou diarreia. Repare na frequência, nos intervalos, anote o que comeu, o remédio que tomou. Vá ao médico dizendo “eu tive isso, tantas vezes e quando” e não “eu acho que tive, não me lembro bem quando ou quantos”. Médico não tem bola de cristal, e intolerantes ao glúten não tem a mesma cara;

3

RECONHEÇA QUE SOZINHO
NÃO CHEGARÁ A LUGAR NENHUM



O apoio familiar e de amigos do seu convívio social nem sempre vão ser como você realmente necessita – busque um grupo de apoio, você fará novos amigos e descobrirá que não está tão sozinho – acredite: você será mais feliz;

4

RECONHEÇA QUE PRECISA DE AJUDA



Se você tiver muitas dúvidas consulte um nutricionista, ele é a pessoa mais indicada. Não tenha vergonha. A maior parte das pessoas acha que o glúten é gordura e vivem me perguntando se arroz ou leite tem glúten;

5

RECONHEÇA QUE SUA COZINHA
TERÁ QUE SE ADAPTAR

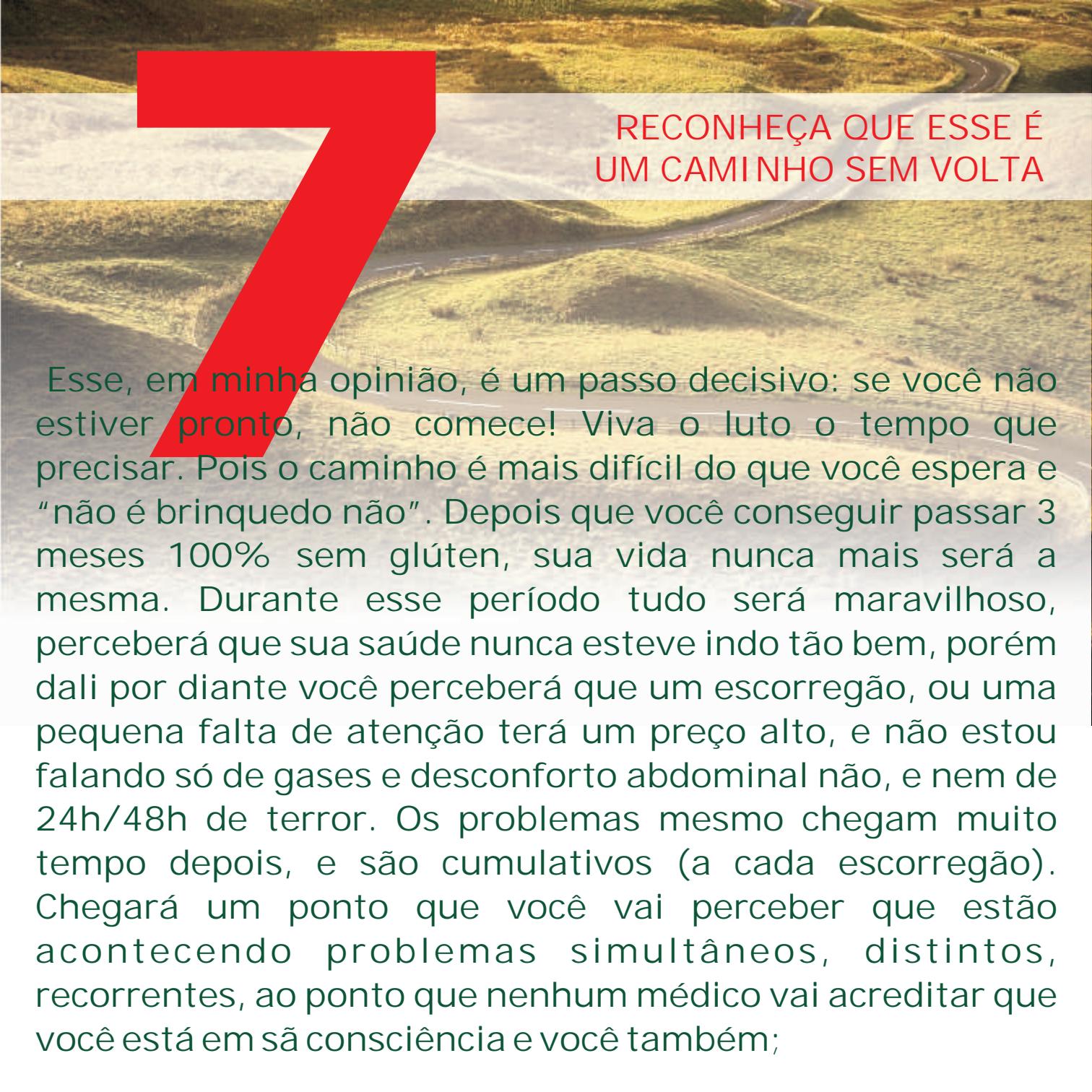


Você terá que aprender receitas básicas, não poderá ter utensílios compartilhados com alimentos com glúten. Essa é sua responsabilidade, não espere que os demais que convivem com você cuidem disso;



RECONHEÇA QUE SUA
VIDA SOCIAL TERÁ QUE MUDAR

Infelizmente nossa cultura gira em torno de comida, qualquer motivo para se reunir quase sempre envolve comida. Não pense que fazendo uma refeição antes do evento permitirá que você fique bem num banquete de guloseimas de glúten - sempre evite tentações. Sua vida social não tem que diminuir, mas terá que mudar – seja criativo e viva em harmonia com as pessoas que consomem glúten;



RECONHEÇA QUE ESSE É UM CAMINHO SEM VOLTA

Esse, em minha opinião, é um passo decisivo: se você não estiver pronto, não comece! Viva o luto o tempo que precisar. Pois o caminho é mais difícil do que você espera e “não é brincadeira não”. Depois que você conseguir passar 3 meses 100% sem glúten, sua vida nunca mais será a mesma. Durante esse período tudo será maravilhoso, perceberá que sua saúde nunca esteve indo tão bem, porém dali por diante você perceberá que um escorregão, ou uma pequena falta de atenção terá um preço alto, e não estou falando só de gases e desconforto abdominal não, e nem de 24h/48h de terror. Os problemas mesmo chegam muito tempo depois, e são cumulativos (a cada escorregão). Chegará um ponto que você vai perceber que estão acontecendo problemas simultâneos, distintos, recorrentes, ao ponto que nenhum médico vai acreditar que você está em sã consciência e você também;

A large, bold red number '8' is positioned on the left side of the image. The background is a soft-focus field of yellow daisies with orange centers, creating a warm and bright atmosphere. A semi-transparent white horizontal band is located behind the text on the right side of the image.

8

RECONHEÇA QUE VOCÊ PODE
E DEVE SER FELIZ!

A percepção da vida e das coisas automaticamente irá mudar, você terá novos conceitos, e conhecimentos antigos irão ser postos a prova, mas com certeza você encontrará uma luz no fim do túnel. Quando não temos certeza, buscamos conhecimento, porém o conhecimento nunca poderá substituir a clareza;

A close-up photograph of two hands clasped together. The hand on the left is light-skinned and has vibrant, multi-colored paint splatters (blue, orange, red, yellow) on its fingers and palm. The hand on the right is dark-skinned. A large, bold red number '9' is overlaid on the left side of the image.

9

RECONHEÇA QUE VOCÊ
DEVE AJUDAR TAMBÉM

Não guarde para si o que você aprendeu. Tenha sempre um impresso com informações básicas a respeito das doenças relacionadas ao consumo de glúten e não se chateie se alguém te ignorar. Se você conseguir ajudar um de cem que você tentou, já valeu a pena!

A close-up photograph of several golden wheat stalks. The stalks are in sharp focus in the foreground, showing the individual grains and their long, thin awns. The background is a soft, out-of-focus light yellow, creating a warm and natural atmosphere.

Texto: Liliane Cruz

Edição/diagramação: Raquel Benati

www.riosemgluten.com

agosto de 2013