

Universidade de Brasília
Faculdade de Comunicação

Gabriela Rodrigues Costa

Doença Celíaca: O blog como mecanismo de informação

Trabalho de Conclusão de Curso

Brasília
2016

Gabriela Rodrigues Costa

Doença Celíaca: O blog como mecanismo de informação

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca do curso de Comunicação Organizacional, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Comunicação Organizacional.

Orientadora: Prof^a Dra. Elen Cristina Geraldes

Brasília
2016

Gabriela Rodrigues Costa

Doença Celíaca: O blog como mecanismo de informação

IMPORTANTE: ESSE É APENAS UM TEXTO DE EXEMPLO DE FOLHA DE APROVAÇÃO. VOCÊ DEVERÁ SOLICITAR UMA FOLHA DE APROVAÇÃO PARA SEU TRABALHO NA SECRETARIA DO SEU CURSO (OU DEPARTAMENTO).

Trabalho aprovado. Brasília, DATA DA APROVAÇÃO:

Prof^a Dra. Elen Cristina Gerales
Orientador

Professor
Convidado 1

Professor
Convidado 2

Brasília
2016

Dedico este trabalho à minha família que sempre me acompanhou e torceu para que tudo desse certo em minha vida acadêmica. Dedico aos amigos pelo dom da amizade.

Agradecimentos

Primeiramente agradeço a Deus pela vida, por seu infinito amor e bênção!

Agradeço às minhas famílias – Rodrigues Costa e Dantas Ramalho – pela preocupação comigo e por todos os esforços para que eu tivesse uma boa educação. Vocês são incríveis e fontes de inspiração, dedico-lhes todo meu amor!

Agradeço, em especial, ao meu irmão Marcelo por acreditar neste trabalho e pelos conselhos para que o projeto seja mais que um *blog*.

Aos meus amigos por me aguentarem! Agradeço às minhas irmãs de alma, Bruna e Renata, por me ajudarem e por serem tão leais. À faculdade me trouxe presentes que tornaram tudo muito mais divertido e melhor. Meu muito obrigada, Eulina, Talita, Diana e Anna Bárbara por serem maravilhosas e por me darem certeza de que nossa amizade é para sempre. A Priscila, uma das pessoas mais encantadoras que já conheci. Ao Marco pela generosidade em me acompanhar neste trabalho.

Agradeço por minha professora e orientadora, Elen Geraldine, pela paciência e dedicação em me orientar da melhor forma possível.

Aqueles que puderam dedicar alguns minutos para responder às minhas perguntas. Sem vocês, o trabalho estaria incompleto.

Resumo

O presente trabalho procura apresentar as características dos *blogs* de acordo com estudos feitos pela pesquisadora Raquel Recuero e utilizá-los como uma ferramenta para a promoção de conhecimento da Doença Celíaca, distúrbio que afeta o intestino delgado e que ainda é pouco explorado e conhecido. Passa-se pela sistematização da cibercultura como universo midiático de interação, conversação, geração de comunidades virtuais e mescla da cultura de convergência, abordando conceitos de autores como Pierre Lévy, Francisco Rüdiger e Henry Jenkins.

Para tanto, foi criado um blog como contribuição da comunicação para informar sobre a Doença Celíaca de modo que demonstrou ser um veículo importante para o público no esclarecimento e sensibilização do tema.

Palavras-chaves: Comunicação, Cibercultura, *Blogs*, Doença Celíaca

Abstract

The present job tries to show the characteristics of blogs according with studies made by researcher Raquel Recuero and use them as a tools for knowledge Promotion of Celiac Disease, disorder that affects the small intestine and still is minimal explored and known. Pass through the systematization of cyberculture as media universe interaction, conversation, generation virtual communities and convergence of culture mix, approaching authors' concepts as Pierre Lévy, Francisco Rüdiger and Henry Jenkins.

Thus, a blog as a communication contribution was created to inform about Celiac Disease in order to prove to be an important vehicle for the public to clarify and sensitize about the subject.

Keywords : Communication, Cyberculture, Blogs, Celiac Disease.

Lista de ilustrações

Figura 1 – Vilosidades	26
Figura 2 – Gerações que estão dispostas a pagar por alimentos saudáveis	29

Sumário

1	Minha vida na FAC	9
2	Introdução	11
3	Objetivos	13
4	Fundamentos teóricos	14
4.1	Da Cibercultura aos <i>blogs</i> : por uma comunicação voltada aos grupos . .	14
4.1.1	<i>BLOG</i>	20
4.2	Sobre o glúten e suas consequências	22
4.3	Doença Celíaca	23
4.3.1	Sintomas	24
4.3.2	Diagnóstico	25
4.3.3	Tratamento	27
4.3.4	Mercado sem glúten	28
5	Procedimentos metodológicos	31
5.1	Revisão bibliográfica	31
5.2	Desenvolvimento do <i>blog</i> com entrevistas e análise do que já existe . . .	31
5.2.1	Das plataformas	31
5.2.2	<i>Blogs</i> de inspiração	31
5.2.3	Mídia Social	32
5.2.4	Sobre o <i>blog</i>	32
5.2.5	Colunas	36
5.2.6	Primeiras publicações	36
5.3	Pesquisa de aplicação do <i>blog</i>	38
6	Considerações Finais	40
7	Referências	41
	APÊNDICES	44
	Entrevista realizada com o Paulo Roberto, presidente da Associação de Celíacos do Distrito Federal.	45
	Entrevistas realizadas com pessoas celíacas, intolerantes e adeptos à dieta isenta de glúten.	48

1 Minha vida na FAC

Ao ingressar na UnB em 2012, logo tive que enfrentar um período de greve que se estendeu por três meses. Havia acabado de sair de cinco anos em colégio militar. Eu era a típica caloura: estava extasiada com aquela novidade e sempre que tinha oportunidade, visitava a UnB antes mesmo de começar o período letivo. Andava pelos corredores do minhocão admirando aquela arquitetura que me fascinava. Formei um grupinho de amigas no primeiro semestre: Anna Bárbara, Diana, Eulina e Talita.

Não sabia se Comunicação era realmente a área que gostaria de seguir e cheguei a comentar que gostaria de desistir e procurar algo que eu realmente me identificasse. Mas o quê? Logo pensei em nutrição por achar que era entendida no assunto e por sempre ter na “manga” um suco eficaz para determinada doença. Não poderia ter feito melhor ao associar a comunicação e a nutrição em um trabalho de conclusão de curso.

Sempre gostei de conhecer novas culturas e pessoas e ter novas experiências e diversas histórias para contar. Não é a toa que fiz alguns amigos estrangeiros e mantenho contato com eles até hoje. Passei por matérias como Espanhol, Alemão, Canto, além de matérias ligadas à comunicação, claro. Língua Alemã foi um desafio muito grande e gosto tanto de me desafiar que apenas um semestre não foi o suficiente, fiz um ano para ter a certeza de que aquilo não era pra mim, mas valia o aprendizado.

A jornada na Faculdade de Comunicação me fez ser mais responsável. As matérias cursadas me ajudaram a construir uma nova Gabriela que se preocupa principalmente com as informações que são transmitidas e o modo como são abordadas. É preciso que sejamos éticos ao tratarmos de determinado assunto e, para tanto, tivemos no primeiro semestre a disciplina de Ética, Legislação e Responsabilidade Social que abordava a ética e a legislação em comunicação, nas empresas, além do exercício da cidadania.

Para chegar ao meu produto, lembrei também que tive a matéria de Técnicas de Jornalismo Impresso e *Online* onde aprendi o que era pauta, *release*, valor-notícia e os critérios para se produzir uma boa notícia para os veículos impressos e *online*. Para o aprofundamento do principal tema do *blog*, a Doença Celíaca, o que foi aprendido foi de extrema importância, visto que o *blog* é um meio de interação e informação que utiliza do jornalismo para apontar outros pontos de vista diferentes dos apontados por veículos “comuns”, além de ser uma ótima ferramenta para a comunicação interna de empresas.

A disciplina de Planejamento Gráfico, Visual e *Web*, cursada em 2013, também foi muito significativa para o desenvolvimento da logomarca do *blog Tem Glúten?*, já que precisei de noções de programas de criação e editor de imagens a exemplo do *Photoshop*, assim como ter noções de diagramação de páginas *web*. Mais adiante, no segundo semestre de 2014, tivemos a matéria de Planejamento e Gestão em *Web*, na qual foi abordada a

cibercultura e convergência de momentos, dentre outros temas.

Certamente sentirei falta de tudo isso e até mesmo de todo estresse que passei para realizar todos os trabalhos que me propus a fazer. Botar a mão na massa é desgastante, mas muitíssimo prazeroso. Exemplo disso foi o prêmio ICO da matéria de Instrumentos de Comunicação Organizacional, onde foi criado um planejamento de *marketing*, negócios, evento e logomarca para uma creche no Varjão.

Trabalhosa também foi a disciplina de Assessoria e Consultoria em Comunicação, na qual a turma criou o “Boas Vindas aos Calouros” com o tema “#UnBeucuido” visando zelar a universidade através de pequenas ações como jogar o lixo no lixo. A que eu mais me identifiquei foi a Técnicas de Jornalismo em Rádio e TV, realizada pela professora Elis Regina no primeiro semestre de 2013.

Não poderia deixar de mencionar, também, os estágios pelos quais passei. Trabalhei com a parte de criação em uma agência de viagens; com acompanhamento de eventos na administração de um *shopping* e um pouquinho de tudo isso em um determinado órgão público.

Quem me conhece, sabe que falo não ter certeza de nada nessa vida. E realmente não tenho. Tudo muda constantemente. Ontem eu não tive certeza se era o curso que eu queria, amanhã posso estar onde menos imaginar, mas, a única certeza que tenho neste momento é que estou feliz por chegar até aqui.

2 Introdução

Uma das promessas da tecnologia é o poder de auxiliar e facilitar a vida de grande parte da sociedade, mas pode causar uma relação de dependência com seus interlocutores. Quanto mais somos informados, mais temos sede de informação. O advento da *internet* permitiu que a comunicação fosse mais rápida, que seus usuários pudessem se comunicar com quase qualquer ponto do planeta. Marshall McLuhan já previa este acontecimento quando anunciou seu conceito de “aldeia global” no livro *A Galáxia de Gutenberg*:

Essa situação [a de uma sociedade oral onde a interdependência resulta da interação necessária às causas e aos efeitos na totalidade da estrutura] é típica de uma aldeia e, desde o advento dos meios eletrônicos de comunicação, da aldeia global. Também é o mundo da publicidade e das relações públicas que é o mais consciente dessa nova e fundamental dimensão que é a interdependência global (MCLUHAN, 1962, p. 38).

Raquel Recuero, professora, jornalista e pesquisadora da Universidade Católica de Pelotas, defende em seu artigo sobre *Weblogs, Webrings¹ e Comunidades Virtuais (2003)* que o *weblog* surgiu como uma ferramenta simples de criar conteúdo dinâmico em um *website*. É baseado principalmente em dois aspectos: microconteúdo, ou seja, pequenas porções de texto colocadas de cada vez, e atualização frequente, quase sempre, diária. Os *blogs* são geralmente organizados em torno do tempo (JOHNSON, 2002). A mais nova atualização vai sempre no topo do *website*, com data e hora. As atualizações são feitas em pequenas porções, chamados *posts*. .

O lançamento de *smartphones* trouxe consigo a opção de acrescentar funcionalidades no celular, ou seja, acrescentar aplicativos (programas) que podem ser baixados ou até mesmo comprados através de lojas virtuais do sistema operacional do celular, por exemplo: *Android Market* para o sistema *Android* e *App Store* para *Apple*. Ficou possível, portanto, fazer atividades que antes eram exclusivas de computadores pessoais, a exemplo de: conferir *e-mails*, acessar redes sociais e, diferentemente de décadas passadas, onde eram usadas bússolas e mapas, passamos a utilizar o GPS (Sistema de Posicionamento Global) como instrumento de orientação para localizações precisas.

As categorias dos aplicativos variam de acordo com o interesse pessoal. Há aplicativos de bate papo, jogos, música, paquera, edição de fotos e até mesmo aplicativos que buscam prevenir acidentes cardiovasculares. O “*Circle of Health*”, por exemplo, é um aplicativo que monitora seis fatores de risco (colesterol alto, diabetes, sedentarismo, obesidade, pressão alta e tabagismo) que provocam ataques cardíacos e derrames.

¹ Círculos de blogueiros que lêem seus blogs mutuamente e interagem nestes blogs através de ferramentas de comentários, segundo Recuero.

Pensando nisso, a ideia central do presente trabalho é o desenvolvimento de um *blog* que, futuramente, poderá ser compilado a um aplicativo para informar e orientar pessoas portadoras da Doença Celíaca, além de interessados no tema. Mas, afinal, do que se trata esta doença?

A Doença Celíaca ocorre em pessoas geneticamente predispostas à intolerância ao glúten (proteína naturalmente encontrada em cereais como trigo, centeio e cevada). A doença lesiona o intestino delgado por interferir na absorção de nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. É uma enfermidade autoimune que, se não cuidada, provoca uma resistência imunológica, predispondo a outras doenças e, em piores casos, ao câncer de intestino. O tratamento mais eficiente para o portador da doença é a exclusão total de alimentos com glúten para a vida toda.

Quando descoberta, o celíaco vê-se impotente diante de pensamentos como: se em tudo há glúten, o que vou comer? ; o que posso comer?

No Brasil, as indústrias de alimentos industrializados são obrigadas a informar no rótulo os ingredientes e a presença de glúten, assim como expressa a Lei nº 10.674 de 16 de maio de 2003:

Obriga a que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca.

Art 1º Todos os alimentos industrializados deverão conter em seu rótulo e bula, obrigatoriamente, as inscrições “contém Glúten” ou “não contém Glúten”, conforme o caso.

Contudo, muitos restaurantes, bares e lanchonetes ainda desconhecem a doença e/ou quão grave pode ser caso o celíaco consuma glúten. A importância de um meio de comunicação que colabore com pessoas interessadas em saber sobre o assunto torna-se indispensável e necessário tendo em vista que, segundo Riccardo Pratesi², professor emérito da UnB na área de medicina, estudos feitos por ele indicam que 1/150 pessoas têm a doença. A ideia inicial é a criação de um *blog* de fácil entendimento que reúna informações sobre o tema. O aplicativo é segundo plano para orientar tomadas de decisões rápidas sobre como e onde comer e que poderá ser desenvolvido em outro momento.

Nas próximas páginas, foram apontados os passos para a criação do *blog*, alinhando a cibercultura, *weblogs* e Doença Celíaca; aponta os detalhes usados na elaboração da página na internet, além de entrevistas com pessoas celíacas e adeptos da dieta isenta de glúten. A página do *blog* criado cujo nome é *Tem Glúten?* pode ser acessada no seguinte link: temglutenn.wix.com/temgluten.

² De acordo com a matéria disponibilizada pelo site da UnB Agência.

3 Objetivos

- **Geral**

Elaborar um *blog* que informe e oriente os celíacos em seu cotidiano, sobre aspectos de saúde, alimentação, consumo, legislação etc. Além de informar, também, pessoas leigas no assunto.

- **Específicos**

Identificar as dificuldades no consumo encontradas pelos celíacos referentes a restaurantes e comércio;

Verificar a necessidade de novos estabelecimentos e opções;

4 Fundamentos teóricos

4.1 Da Cibercultura aos *blogs*: por uma comunicação voltada aos grupos

Novas realidades foram estabelecidas após a Revolução Industrial (RI), onde significativas mudanças aconteceram na Europa entre os anos 1750-1820. Em suma, a Revolução Industrial consistiu na substituição do trabalho artesanal pelo trabalho assalariado e na utilização de máquinas, a exemplo da máquina à vapor.

Lidar com a cultura digital não é somente um ato embasado na tecnologia, mas também se configura em um ato de racionalidade. Ou seja, por meio de processos matemáticos de criação e produção, o homem tem ao seu dispor um novo universo totalmente ilimitado, seja fisicamente, seja espacialmente; não há delimitações, seja de que natureza que for. (CRESPO, BARATTO, 2013, p.22)

Neste novo contexto de modernas técnicas e tecnologias, a cibercultura se impõe. Vale lembrar que, segundo Kurt Hübner, filósofo alemão, a técnica é algo que experimentou mudanças muito profundas em suas intenções fundamentais, na concepção de si mesma e, assim, em suas finalidades particulares (2013, p.73); enquanto que a tecnologia é “ a ciência fabril que ensina os fundamentos e meios pelos quais os elementos naturais podem se tornar aptos a satisfazer as necessidades humanas” (2013, p.74).

Um dos traços da cibercultura é a possibilidade de protagonismo do público, podendo produzir, editar, comentar e distribuir informações. Do ponto de vista da comunicação, a interação é crucial neste novo momento, visto que viabiliza a discussão social.

As redes sociais, portais e blogues, os videogames, *chats* e *sites* de todo o tipo, os sistemas de troca de mensagens e o comércio eletrônico, o cinema, rádio, música e televisão interativos via internet são, realmente, apenas algumas das expressões que surgem nesse âmbito e estão ajudando a estruturar praticamente a cibercultura (RÜDIGER, 2013, p.14).

Francisco Rüdiger em seu livro “As Teorias da Cibercultura – Perspectivas, questões e autores” (2013) caracteriza a cibercultura como:

[...]uma formação histórica de cunho prático e cotidiano cujas linhas de força e rápida expansão, baseadas nas redes telemáticas, estão criando, em pouco tempo, não apenas um mundo próprio, mas, também, um campo de interrogação intelectual pujante, dividido em várias tendências de interpretação (RÜDIGER, 2013, p.7)

Ainda segundo Rüdiger, a cibercultura pode ser entendida como o cultivo do mundo em termos cibernéticos.

Cibernética foi um termo criado por Norbert Wiener (2013, p.106) para definir “a ciência do controle das relações entre máquinas e seres vivos, em especial da comunicação entre elas e os homens”. Segundo Wiener (2013, p.108), a sociedade pode ser vista como um “conjunto de circuitos e canais, mantido pelas redes técnicas de informação. [...] O propósito da cibernética é o de desenvolver uma linguagem e técnicas que nos permitam, de fato, enfrentar o problema do controle e da comunicação”.

O acesso e a difusão da comunicação e de informação trazem o poder de desenvolvimento de múltiplas culturas, no sentido de sinergia, criação de diferentes nichos, grupos, diversidades, atividades aos quais os consumidores de informação podem se “filiar” sem que haja a exclusão de uma opção ou outra, gerando uma inteligência coletiva em torno de pessoas, culturas, sabedoria, arte e etc.

Aquilo que identificamos como novas tecnologias recobre na verdade a atividade multiforme de grupos humanos, um devir coletivo complexo que se cristaliza, sobretudo em volta de objetos materiais, de programas de computadores e de dispositivos de comunicação (LÉVY, 2000, p.28).

Ainda segundo Lévy:

As atividades humanas abrangem, de maneira indissolúvel, interações entre: (i) pessoas vivas e pensantes; (ii) entidades materiais naturais e artificiais; (iii) ideias e representações. É impossível separar o humano do seu ambiente material, assim como dos signos e das imagens por meio dos quais ele atribui sentido à vida e ao mundo. Da mesma forma, não podemos separar o mundo material das ideias por meio das quais os objetos técnicos são concebidos e utilizados, nem dos humanos que os inventam, produzem e utilizam (LÉVY, 2000, p.22).

Pierre Lévy caracteriza a cibercultura como um “conjunto de técnicas, práticas, atitudes, de modos de pensamento e de valores que se desenvolvem juntamente com o crescimento do ciberespaço” (2000, p.17). Por outro lado, este último é o “novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial dos computadores” (2000, p.17).

Além disso, nos casos em que processos de inteligência coletiva desenvolvem-se de forma eficaz graças ao ciberespaço, um de seus principais efeitos é o de acelerar cada vez mais o ritmo de alteração tecno-social, o que torna ainda mais necessária a participação ativa na cibercultura, se não quisermos ficar para trás, e tende a excluir de maneira mais radical ainda aqueles que não entraram no ciclo positivo da alteração, de sua compreensão e apropriação (LÉVY, 2000, p.30).

Ainda sobre este “fenômeno excludente”, Milton Santos escreveu *Por uma outra Globalização – Do pensamento único à consciência universal*, no qual expôs a globalização como uma fábula; perversa; e como poderia ser, por uma nova globalização. Defini-la

como fábula é fazer acreditar que o mundo está sendo homogeneizado quando, na verdade, estão se acentuando cada vez mais as diferenças, gerando a ideia de perversidade, que tem relação com “a adesão desenfreada aos comportamentos competitivos que atualmente caracterizam as ações hegemônicas. Todas essas mazelas são direta ou indiretamente imputáveis ao presente processo de globalização” (2000, p.10). As bases técnicas que o capital se apoia para fazer a globalização mais perversa são: a unicidade da técnica, a convergência dos momentos e o conhecimento do planeta. Estas mesmas podem, segundo Santos, ser aproveitadas de modo que se crie outro mundo mais bem globalizado.

As técnicas se dão como famílias. Nunca, na história do homem, aparece uma técnica isolada; o que se instala são grupos de técnicas, verdadeiros sistemas. Essas famílias de técnicas transportam uma história, cada sistema técnico representa uma época. Em nossa época, o que é representativo do sistema de técnicas atual é a chegada da técnica da informação, por meio da cibernética, da informática, da eletrônica. Ela vai permitir duas grandes coisas: a primeira é que as diversas técnicas existentes passam a se comunicar entre elas. A técnica da informação assegura esse comércio, que antes não era possível. Por outro lado, ela tem um papel determinante sobre o uso do tempo, permitindo, em todos os lugares, a convergência dos momentos, assegurando a simultaneidade das ações e, por conseguinte, acelerando o processo histórico. Ao surgir uma nova família de técnicas, as outras não desaparecem. Continuam existindo, mas o novo conjunto de instrumentos passa a ser usado pelos novos atores hegemônicos, enquanto os não hegemônicos continuam utilizando conjuntos menos atuais e menos poderosos. Quando um determinado ator não tem as condições para mobilizar as técnicas consideradas mais avançadas, torna-se, por isso mesmo, um ator de menor importância no período atual (SANTOS, 2000, p.12).

A convergência dos momentos dá-se não só pela unicidade das técnicas, mas também pela unicidade do tempo. Há uma convergência dos momentos, de modo que estes possam ser compartilhados e sabidos em tempo real. Liga-se ao termo motor único, que significa a valorização e imposição da mais-valia universal.

Esse motor único se tornou possível porque nos encontramos em um novo patamar da internacionalização, com uma verdadeira mundialização do produto, do dinheiro, do crédito, da dívida, do consumo, da informação. Esse conjunto de mundializações, uma sustentando e arrastando a outra, impondo-se mutuamente, é também um fato novo (SANTOS, 2000, p.15).

Todos estes mecanismos permitem a possibilidade de conhecer e explorar o planeta como nunca antes visto.

Milton Santos (2000) propõe que as técnicas supracitadas possam ser utilizadas não apenas como interesses econômicos, mas sim como relevantes para interesse políticos e sociais, visto que o progresso da informação permitiu a miscigenação de povos, a troca

de culturas, diversidades, admitindo uma nova visão sobre o modo como o mundo e a globalização podem ser aproveitados, visando à solidariedade.

Para Rüdiger (2013), os pensadores das técnicas podem ser divididos em prometeicos e fáusticos. Os prometeicos são aqueles que acreditam que a tecnologia merece ser vista como um motivo de avanço que pode fornecer um mundo melhor. “Os obstáculos que ela encontra não são menos solucionáveis que seus próprios efeitos perversos, visto que ambos serão resolvidos com a pesquisa e o desenvolvimento de novos artefatos tecnológicos” (RÜDIGER, 2013, p.51). Os fáusticos, entretanto, pensam que a mecanização acelerada pode prejudicar a sobrevivência da sociedade.

Contudo, a técnica seria sempre neutra, porque, em si mesmo, seus meios não dariam preferência a um uso em vez de outro, porque, em si, ela é um fator puramente instrumental na existência, porque, supostamente objetiva, ela está livre de compromissos valorativos e ideológicos. A técnica, por isso, não deveria ser rotulada de boa ou má: seria o uso a que submetemos os novos inventos científicos que fomenta ou degrada o bem-estar e a prosperidade individual (cf. LANDES, 1966, p.207, RÜDIGER, 2013, p.61).

O homem, entretanto, não pode ser pensado separadamente dos processos informacionais e de comunicação,

pois esta é mais que isso: trata-se de um processo social dinâmico e ativo que, via máquina, no entanto pode criar uma forma superior de interação entre os seres humanos. Para os autores, é à interação que se deve o surgimento de novas ideias e o agenciamento do aspecto propriamente criativo e relevante da comunicação (RÜDIGER, 2013, p 109).

Ligá-los em rede seria fundamental visando favorecer uma simbiose entre homem e máquina. Para Marshall McLuhan, os computadores ligados em rede poderiam criar “um estado de entendimento e unidade universal tecnologicamente engendrado, um estado de absorção na palavra que se conseguiria juntar a humanidade em uma só família e promover um tempo em que se perpetuariam a harmonia e a paz coletivas” (apud DAVIS, 1998, p.25, RÜDIGER, 2013, p.110).

Segundo Pierre Lévy, o termo “interatividade” em geral ressalta a participação ativa do beneficiário de uma transação de informação.

[...] Mesmo sentado na frente de uma televisão sem controle remoto, o destinatário decodifica, interpreta, participa, mobiliza seu sistema nervoso de muitas maneiras. [...] A possibilidade de reapropriação e de recombinação material da mensagem por seu receptor é um parâmetro fundamental para avaliar o grau de interatividade do produto (LÉVY, 2000, P.79).

Os dispositivos de comunicação possibilitam essa interação e reciprocidade mesmo em mundos diferentes. Tendo em vista o mundo que a *internet* pode proporcionar, a ligação por telefone torna-se defasada, ao passo que é efetiva, recíproca e fácil. Entretanto, a comunicação virtual é considerada mais interativa devido às reações que nos podem possibilitar. É possível que façamos múltiplas funções em um videogame e, por meio de nossas escolhas, gerarmos outras diversas opções, enquanto que pela comunicação telefônica ficaríamos limitados e sem a mesma “visibilidade” que um simples jogo de *videogame* propiciaria.

A comunicação por mundos virtuais é, portanto, em certo sentido, mais interativa que a comunicação telefônica, uma vez que implica, na mensagem, tanto a imagem da pessoa como a da situação, que são quase sempre aquilo que está em jogo na comunicação. Mas, em outro sentido, o telefone é mais interativo, porque nos coloca em contato com o corpo do interlocutor (LÉVY, 2000, p.81).

O grau de interatividade de uma mídia ou de um dispositivo de comunicação pode ser medido em eixos bem diferentes, dos quais destacamos: (i) as possibilidades de apropriação e de personalização da mensagem recebida, seja qual for a natureza dessa mensagem; (ii) a reciprocidade da comunicação; (iii) a virtualidade, que enfatiza aqui o cálculo da mensagem em tempo real em função de um modelo e de dados de entrada; (iv) a implicação da imagem dos participantes nas mensagens; (v) telepresença (LÉVY, 2000, p.82).

De acordo com Lévy, a palavra “virtual” pode ser entendida em ao menos três sentidos: o primeiro, técnico, ligado à informática, um segundo corrente e um terceiro filosófico. O fascínio suscitado pela realidade virtual decorre em boa parte da confusão entre esses três sentidos. Na acepção filosófica, *é virtual aquilo que existe apenas em potência e não em ato* (LÉVY, 2000, p.47). No sentido filosófico, o virtual é obviamente uma dimensão muito importante da realidade. Mas no uso corrente, a palavra virtual é muitas vezes empregada para significar a irrealidade – enquanto a realidade pressupõe uma efetivação material, uma presença tangível.

A cibercultura encontra-se ligada ao virtual de duas formas: direta e indireta. Diretamente, a digitalização da informação pode ser aproximada da virtualização, por meio de atualizações de códigos “não decifráveis” para leigos – linguagem binária, sob forma de 0 e 1- que “transportam” as informações e transmitem em nossos dispositivos.

Indiretamente, o desenvolvimento das redes digitais interativas favorece outros movimentos de virtualização que não o da informação propriamente dita. Assim, a comunicação continua, com o digital, um movimento de virtualização iniciado há muito tempo pelas técnicas mais antigas (LÉVY, 2000, p.51).

A interconexão gera comunidades virtuais, que são construídas sobre as afinidades de interesses, de conhecimentos, de cooperação independente do local ou das proximidades geográficas, a fim de favorecer a vida em rede. Para Rüdiger, a vida em rede nos cobra seu preço político, ao nos posicionar em circuitos de interação que, além de efêmeros, fracionados e funcionais, costumam ser acionados ou tendem a se manter apenas no registro abstrato, anônimo e (áudio)visual dos aparatos tecnológicos.

O sujeito, é certo, só se reduz às conexões que estabelece nas redes sociais como ideologia, mas isso não significa que o processo não esteja em curso e, com ele, se projete um mundo em que não haja mais lugar tanto para a relação viva e criadora com seu semelhante quanto para a construção colaborativa e concreta de instituições conscientemente revolucionárias (Rüdiger, 2002, p.127).

Já para Lévy (2000), é raro que a comunicação por meio de redes de computadores substitua pura e simplesmente os encontros físicos: na maior parte do tempo, é um complemento ou um adicional. A moral implícita da comunidade virtual é em geral a da reciprocidade. Se aprendermos algo lendo as trocas de mensagens, é preciso também repassar os conhecimentos de que dispomos quando uma pergunta formulada *online* os torna úteis. A recompensa (simbólica) vem, então, da reputação de competência que é constituída em longo prazo na “opinião pública” da comunidade virtual. As comunidades virtuais exploram novas formas de opinião pública. (LÉVY,2000, p.133)

A interconexão em comunidades virtuais faz com que predomine o discurso da inteligência coletiva que discursa sobre os saberes, ideais de coletivo, recursos e conhecimentos que, contudo, não são bem aproveitados por aqueles que não participam de sua dominação, isolando-os ou excluindo-os.

Para Henry Jenkins (2009), inteligência coletiva é entendida como o consumo coletivo, de modo que se cada pessoa souber um pouquinho, a junção dos saberes e habilidades e diferentes pontos de vista serão maiores do que o saber de alguém que sabe de tudo. E nas interações diárias a inteligência coletiva é uma alternativa dentro da cultura da convergência que se vive. Entende-se por convergência:

O fluxo de conteúdos através de múltiplas plataformas de mídia, a cooperação entre múltiplos mercados midiáticos e ao comportamento migratório dos públicos dos meios de comunicação, que vão a quase qualquer parte em busca das experiências de entretenimento que desejam (JENKINS, 2009, p.29).

A convergência não ocorre por meio de aparelhos, por mais sofisticados que venham a ser. A convergência ocorre dentro dos cérebros de consumidores individuais e suas interações sociais com outros.

A principal ideia, entretanto, é de que os novos meios de comunicação eliminariam os antigos, que a internet substituiria a radiodifusão e que tudo isso permitiria aos consumidores acessar mais facilmente o conteúdo que mais lhes interessasse. Contudo, vale saber que a cultura da convergência, segundo Jenkins, possibilita que as novas e velhas mídias se colidam, quando mídia corporativa e mídia alternativa se cruzam, onde o poder do produtor de mídia e o poder dos consumidores interagem de maneiras imprevisíveis. “Se o paradigma da revolução digital presumia que as novas mídias substituiriam as antigas, o emergente paradigma da convergência presume que novas e antigas mídias irão interagir de forma cada vez mais complexas” (JENKINS, 2009, p.32).

4.1.1 *BLOG*

Atualmente, a sociedade tem o mundo nas mãos, de modo que possa saber diversas informações em tempo real, produzir conteúdo, ou apenas navegar “sem compromisso” com fins pessoais, funcionais, coletivos, permitindo a interação em comunidades virtuais através de *websites*. Estes são espaços na internet dotados de informações textuais, gráficas ou audiovisuais.

Os *blogs* ou *weblogs*, por exemplo, surgiram como uma ferramenta simples de criar conteúdo dinâmico em um *website*. É baseado principalmente em dois aspectos: micro conteúdo, ou seja, pequenas porções de texto colocadas de cada vez, e atualização frequente, quase sempre, diária (RECUERO, 2003 p. 3).

Schmidt (2007) explica que blogs são: *websites* freqüentemente atualizados onde o conteúdo (texto, fotos, arquivos de som, etc.) são postados em uma base regular e posicionados em ordem cronológica reversa. Os leitores quase sempre possuem a opção de comentar em qualquer postagem individual, que são identificados com uma URL única.

Os *weblogs* podem ser divididos em três categorias: (i) diários eletrônicos, que são atualizados diariamente com informações do próprio autor, sejam pensamentos, fatos ou qualquer outro meio de expressão; (ii) publicações eletrônicas, destinados à informação imparcial de um certo assunto, sem comentários pessoais do autor e (iii) publicações mistas, definidos por postagens que misturam informação com opiniões pessoais.

As publicações trazem em seu conteúdo questões opinativas ou informativas, onde podem ser observadas práticas jornalísticas como entrevistas, matérias, notas, vídeos informativos, podendo conversar com um público específico interessado no assunto de modo que caracterize um sistema de socialização como as redes sociais. Isto acontece devido aos *webrings* que, segundo Raquel Recuero, é o termo para definir círculos de *blogueiros* que lêem seus *blogs* mutuamente e interagem nestes *blogs* através de ferramentas de comentários. Os *blogs* são *linkados* uns nos outros e formam um anel de interação diária, através da leitura e do comentário dos *posts* entre os vários indivíduos, que chegam a comentar os comentários uns dos outros ou mesmo deixar recados para terceiros nos *blogs*.

Esse círculo de *blogs* difere, basicamente, de um grupo de *links* porque o *blog* funciona como uma representação do *blogueiro* no ciberespaço. Relatos do cotidiano do autor, referências a outros sites e o formato de um diário atualizado frequentemente em ordem cronológica reversa são traços comuns em blogs.

As questões levantadas e a forma como poderá ser debatida ou expressa, traz à tona um jeito de personificar o autor, seja pelas ideias, pela escrita, pela demonstração e escolha do assunto ou tema da postagem. Efimova e Hendrick (2005) explicam que os *blogs* são formas de publicação que fortalecem a expressão individual em público. Essa expressão individual é tomada como uma qualidade da apropriação: *blogs* são pessoais. Nesse sentido, os *blogs* são formas de publicação diferenciadas porque se tornam uma forma de apropriação do ciberespaço como modo de expressar a identidade de seus autores.

“Os comentários são significativos da cultura dos *blogs*, e que são, se não essenciais, muito importantes como elementos de motivação para os blogueiros e fundamentais como ferramentas de interação social” (RECUERO, AMARAL e MONTARDO, 2009, p.37).

Os *blogs* têm consolidado um modo de expressão individual e interação interpessoal, a promover nesse processo o surgimento de uma existência mediada e midiática. Além disso, os *blogs* tornaram-se atualmente *locus* da emergência de uma importante forma de jornalismo individual e, até certo ponto, independente, a representar um papel crítico na aceleração dos ciclos noticiosos.

O crescimento vultoso dessa modalidade jornalística aponta para uma demanda social por pontos de vista díspares e múltiplos acerca dos fatos, ao contrário da abreviação da pluralidade de informação praticada por muitos veículos. Entretanto, apesar de serem citados por jornalistas como fonte de alguns artigos, matérias e reportagens com relativa frequência e utilizados como ferramenta de *marketing* para empresas e políticos, os conteúdos veiculados nos *blogs* carecem de triagem apurada e linha editorial coerente, elementos valorizados na veiculação desse tipo de informação (BRAGA, 2009, p.80).

Através da Comunicação Mediada pelo Computador (CMC), o *blog* adquire espaço para a conversação, ponto essencial da interação entre duas ou mais pessoas, estabelecendo relações sociais. Para Baron (2002, p.10) a CMC “é definida de modo amplo como quaisquer mensagens de linguagem natural que sejam transmitidas e/ou recebidas através de um computador. Falando de modo geral, o termo CMC se refere à linguagem natural escrita enviada via *Internet*”.

December (1996) dá uma definição semelhante, focando também os aspectos técnicos da mediação, ampliando-a para a troca de informações usando serviços de telecomunicações em rede. A comunicação mediada pelo computador é, para esses autores, um conceito amplo,

aplicado à capacidade de proporcionar trocas entre dois interagentes via computadores. Há inúmeras ferramentas que proporcionam esse ambiente, algumas focadas apenas em texto, outras em imagem, outras em som e outras ainda, que compreendem todos esses elementos.

A conversação via CMC, entretanto, possui características singulares, tais como: (i) apropriação da “escrita falada”. Essa apropriação foca no uso limitado dos caracteres do teclado para simular a linguagem oral. A utilização dos elementos característicos da conversação falada e a simulação do oral oferecem certa semelhança à conversação face a face; (ii) possibilidade de interação em ambientes síncronos ou assíncronos, ou seja, em tempo real ou não; (iii) representação da presença através de “características” e/ou informações pessoais, sejam fotos, descrição de perfil e etc., (iv) construção de um contexto através de dicas como, por exemplo, *hashtags* (#) ou *arrobas* (@), onde, neste último, pode-se direcionar a mensagem para uma pessoa específica; (v) conversação em rede.

A credibilidade, entretanto, é um fator importante a ser entendido, devido à má utilização deste espaço. A ideia de diários adolescentes e a mercantilização se atrela aos *blogs*, perdendo a noção do que realmente é ideal: o enfoque informativo.

Os que lidam com a notícia prezam muito o *newsjudgement*, que Tuchman classifica como “o conhecimento sagrado”, uma espécie de “capacidade secreta do jornalista que o diferencia das outras pessoas”.

Essa autoridade do jornalista, que o coloca em posição de hierarquia superior ao receptor, está sendo desafiada pela revolução nos meios de produção (da notícia), isto é, pela facilidade de colher, tratar e transmitir informações pela internet, o que estaria transformando leitores em jornalistas virtuais (JORGE,2013, p.16).

4.2 Sobre o glúten e suas consequências

A palavra “glúten” deriva do latim e significa “cola”. Está presente naturalmente em cereais como trigo, cevada e centeio. “O glúten é formado por diversas sub-frações ou famílias de proteínas. O nome científico para a mais estudada dessas sub-frações é a “gliadina” (BRALY, HOGGAN, 2014) encontrada em todos os cereais que contem glúten, exceto na aveia.

Curiosamente, a gliadina muitas vezes faz o sistema imunológico reagir como se ela não fosse um componente alimentar nutritivo. [...] Os efeitos do glúten no sistema imunológico, bem como as deficiências nutricionais profundas que tão frequentemente acompanham a sensibilidade ao glúten, contribuem para o aparecimento de muitas doenças modernas.(BRALY, HOGGAN, 2014)

Além da gliadina, o glúten é composto também pela proteína glutenina que também tem subtipos capazes de provocar um processo inflamatório no organismo daquele que consome. São achadas em alimentos que contenham trigo. Há outras proteínas que são igualmente tóxicas quanto às encontradas no glúten que provocam os sintomas da doença, tais como: Hordeína na cevada, Avenina na aveia e Secalina no centeio. É comum, portanto, determinar que tudo seja trigo/glúten.

Para começar, não se trata do mesmo cereal que nossos antepassados moíam para fazer o pão de cada dia. Ao longo dos séculos, a evolução natural do trigo ocorreu apenas discretamente, mas, nos últimos cinquenta anos, sob a influência dos cientistas agrícolas, ele sofreu mudanças drásticas. Para tornar a planta resistente a determinadas condições ambientais, como a seca, ou a organismos patogênicos, como os fungos, linhagens de trigo sofreram hibridização, cruzamentos. Mas as mudanças genéticas foram introduzidas principalmente com o objetivo de aumentar a produção por área cultivada. [...] Passos tão gigantescos na produção do trigo exigiram mudanças drásticas no código genético da planta. (DAVIS, 2015, p.16)

O trigo tornou-se, portanto, dependente do “apoio” humano para ser desenvolvido, necessitando de fertilização e outros cuidados. As hibridações e modificações genéticas são as principais responsáveis por implicações malquistas. A consistência de alimentos como pães, massas ou bolos é devida a aglutinação da farinha que é essencial no processo de fermentação, fazendo a massa “crescer” quando o trigo junta-se ao fermento. Enxaguá-la na água elimina o amido e fibras, formando uma massa essencialmente de glúten.

4.3 Doença Celíaca

Estima-se que a Doença Celíaca (DC) tenha sido especulada no século II quando um grego, Arataeus, descreveu doentes que sofriam com um desarranjo intestinal como *Koiliakos* que, na língua grega significa “abdômen” ou “quem sofre do intestino”. Traduzido para o Latim, o K foi substituído por C; o OI por OE e a terminação OS foi retirada, transformando-se na palavra *Coeliac*. No século XIX, Samuel Jones Gee, médico pediatra inglês, descreveu a DC e seu trabalho foi publicado como: Indigestão Crônica que acomete pessoas de todas as idades, especialmente crianças de 1 e 5 anos. Entretanto, durante a 2ª Guerra Mundial foi notada a importância de uma dieta isenta de glúten de acordo com estudos de Wilem Karel Dicke, pediatra inglês que foi o primeiro médico a desenvolver uma dieta sem glúten e provar que certos tipos de farináceos provocavam a doença celíaca em alguns pacientes.

Dicke observou que:

no período de racionamento de trigo ocorrido durante a Segunda Guerra Mundial (1939 a 1945), a incidência da doença diminuiu muito e que

quando os aviões suecos trouxeram o pão para a Holanda, os sintomas voltaram a acontecer com frequência nas crianças, confirmando a importância do trigo no desencadeamento da doença. Logo depois, ocorreram avanços no diagnóstico da doença, com o advento da biópsia.” (MELHORAMENTOS, 2014)

4.3.1 Sintomas

Por se tratar de uma doença que envolve um processo inflamatório no intestino delgado, a Doença Celíaca atrofia as vilosidades intestinais, impedindo que o organismo faça uma boa absorção dos nutrientes. O intestino já se encontra bastante fragilizado devido à luta que o corpo faz para ingerir as proteínas, moléculas resistentes. A não absorção pode ocasionar a deficiência imunológica.

Os sintomas podem envolver o sistema gastrointestinal, assim como podem envolver o sistema nervoso, endócrino e dermatológico. De acordo com a Associação de Celíacos do Brasil – ACELBRA, os sintomas podem ser divididos de duas formas:

- Sintomas clássicos: São caracterizados por diarreia crônica, distensão abdominal, vômitos, dor abdominal, flatulência, osteoporose, esterilidade, e, caso não se tenha diagnóstico e tratamento, desnutrição aguda correndo risco de morte;
- Sintomas não clássicos: são caracterizados por irritabilidade, fadiga, manchas e alteração do esmalte dental, anemia resistente a ferroterapia (tratamento para a falta de ferro).

Além disso, a doença pode ser assintomática, aumentando ainda mais o risco do desenvolvimento de complicações como o câncer de intestino, por não haver diagnóstico e tratamento.

Um dos aspectos mais inconvenientes das perturbações associadas à doença celíaca é que os sintomas intestinais na doença podem não se apresentar. Em outras palavras, o paciente celíaco poderia sofrer comprometimento neurológico, como perda de equilíbrio e demência, mesmo sendo poupado das características cólicas, diarreia e perda de peso. A ausência dos sintomas intestinais que denunciam a doença também significa que dificilmente ela será diagnosticada corretamente (DAVIS, 2015 p.101).

Pode, ainda, considerar-se a Dermatite Herpetiforme, ou seja, doença cutânea genética não contagiosa que provoca coceiras e sensação de queimação na pele, como um sintoma dos intolerantes ao glúten.

William Davis cita em seu livro “Barriga de Trigo” que: nos Estados Unidos, 1 caso a cada 133 pessoas equivale a pouco mais de 2 milhões de pessoas com a doença

celíaca. No entanto, menos de 10% delas têm conhecimento disso, um dos motivos pelos quais 1,8 milhão de norte-americanos não sabem que têm a doença celíaca e que ela é a “grande imitadora” pois se manifesta de muitas formas.

Enquanto 50% dos afetados sentirão as clássicas cólicas, diarreias e, com o tempo, perda de peso, a outra metade deles terá anemia, enxaqueca, artrite, sintomas neurológicos, infertilidade, baixa estatura (em crianças), depressão, fadiga crônica ou uma variedade de outros sintomas e perturbações que, à primeira vista, parecem não ter nada a ver com a doença celíaca. Em outras pessoas, a doença pode não causar absolutamente nenhum sintoma, mas manifestar-se mais adiante na vida como comprometimento neurológico, incontinência, demência senil ou câncer gastrointestinal.

As gliadinas presentes no glúten fragilizam o intestino, permitindo que outros componentes, além dos selecionados, possam ter acesso à corrente sanguínea. Um dos efeitos pode ser a autoimunidade de doenças, devido à penetração de proteínas indesejadas na corrente sanguínea. Quando isso acontece, as células de defesa do corpo humano – linfócitos- “atacam” as estruturas do corpo humano, “começando um processo inflamatório contra várias proteínas do próprio corpo, dando início, assim, às perturbações decorrentes do glúten do trigo – e ativados pelas gliadinas -, como a doença celíaca, a doença da tireóide, as doenças das articulações e a asma” (DAVIS, 2015, p.99).

4.3.2 Diagnóstico

O diagnóstico dá-se por meio de exames laboratoriais com anticorpos específicos que sugerem a Doença Celíaca. Os marcadores utilizados são: (i) antitransglutaminase tecidual (anti-tTg IgA), enzima responsável pela remoção da gliadina, cuja especificidade é maior que a sensibilidade e é o mais eficiente teste; (ii) antigliadina (AGA IgA), marcador antigo cujos valores de referência não são constantes, e, portanto, não são eficazes.

Os testes sorológicos são os responsáveis pelo reconhecimento de que a DC não é rara. Teste sorológico positivo sugere o diagnóstico de DC, mas a biopsia duodenal ainda é o padrão ouro. A sorologia positiva pode ficar negativa após 6 a 12 meses após a introdução de dieta isenta de glúten (SILVA; FURLANETTO, 2009).

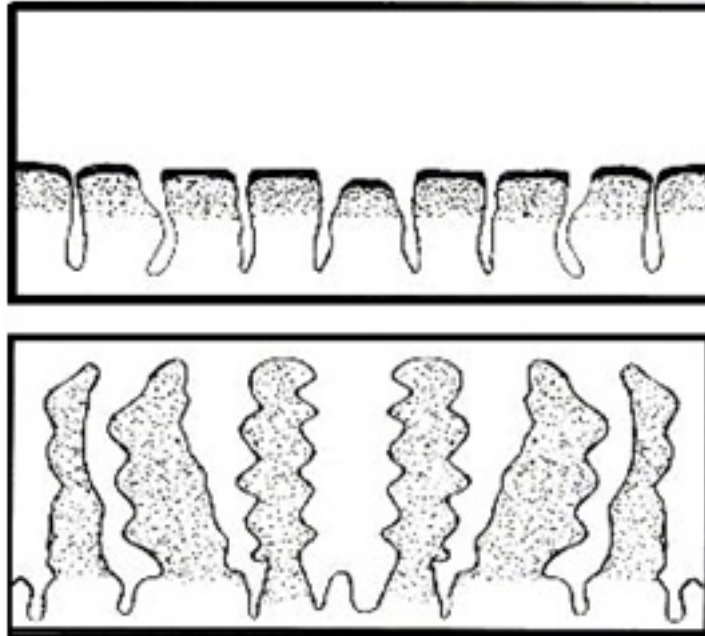
A sensibilidade dos marcadores sorológicos está relacionada ao grau de dano histológico na DC. [...] É alta a sensibilidade dos testes sorológicos quando houver atrofia vilosa total e diminuição progressiva desta, à medida que os achados histológicos estão menos alterados. Logo, a sorologia negativa não exclui o diagnóstico de DC. Testes sorológicos podem ser usados para avaliar a aderência do paciente à dieta isenta ao glúten. Anticorpos ficam negativos após 3-12 meses de dieta (SILVA; FURLANETTO, 2009).

O método mais efetivo para obter o diagnóstico da DC é a biópsia do duodeno, primeira parte do intestino delgado que se liga ao estômago e é responsável por boa parte

da digestão alimentar. Possui aparência ondulada e suas vilosidades intestinais permitem a absorção dos nutrientes. É importante que sejam extraídas pelo menos três fragmentos de porções específicas do duodeno, locais onde as alterações são visíveis (VAREL, 2015).

Na figura abaixo, estão asde acordo com a Associação de Celíacos do Paraná, vilosidades na Doença Celíaca seguidas das vilosidades intestinais normais

Figura 1 – Vilosidades



A lesão começa com infiltração de linfócitos intra-epiteliais (LIE) em quantidade maior que 30 para cada 100 enterócitos.

[...] O relatório do patologista deve especificar o grau de hiperplasia das criptas, a atrofia vilosa assim como avaliar o número de linfócitos intra-epiteliais. Para a confirmação do diagnóstico de DC algum grau de atrofia vilosa é necessário, então o encontro de linfócitos intra-epiteliais com hiperplasia de cripta sem atrofia vilosa não é definitivo (FILHO, PEREIRA, 2006).

Uma biopsia intestinal positiva, junto com sorologia também positiva representa o melhor do diagnóstico da doença celíaca, chamado de padrão ouro. (*World Gastroenterology Organisation*, 2013). As alterações patológicas do intestino delgado por meio do progressivo avanço da doença celíaca são classificadas conforme a escala de Marsh (FONTANA, 2006). Em 1992, Marsh descreveu 5 tipos de classificações que variam de acordo com as vilosidades, apresentando características mais simples às mais destrutivas.

É importante ressaltar que a Síndrome do Intestino Irritável (SII) não é o mesmo que a Doença Celíaca, visto que a primeira dá-se no intestino grosso. A SII é uma desordem funcional que não tem cura e tampouco uma alteração específica. Está associada ao desconforto e, muitas vezes, ao estresse. Segundo a Federação Brasileira de Gastroenterologia, é

um problema comum, afetando cerca de uma a cada cinco pessoas nos Estados Unidos, mais comum em mulheres, e mais frequente em momentos de *stress* emocional.

Um grupo de doze especialistas internacionais se reuniu para sugerir novas nomenclaturas e classificações devido a grande procura e descobertas no que se refere à sensibilidade ao glúten, DC e alergia ao trigo.

Indivíduos sensíveis ao glúten (SG) não podem tolerar glúten e podem desenvolver sintomas gastrointestinais semelhantes às da DC, mas o quadro clínico é geralmente menos grave e não está acompanhado de anticorpos transglutaminase ou doença autoimune (Sapone et al., 2011, Traduzido).

A alergia ao trigo (AT) é definida como uma reação imunológica adversa às proteínas do trigo. Dependendo da exposição, a AT é classificada em alergia clássica alimentar que afeta a pele, o sistema respiratório ou sistema gastrointestinal ou urticária de contato. Anticorpos IgE desempenham um papel fundamental na patogênese desta doença (Sapone et al., 2012).

4.3.3 Tratamento

O tratamento envolve a dieta. A exclusão permanente do glúten da alimentação previne complicações futuras e sintomas. A principal preocupação deve ser com a contaminação cruzada de alimentos que não contenham glúten, ou seja, traços ou pequenas partículas de glúten de um alimento “contaminado” com alimentos livres de glúten. Isso pode se dar por meio de plantio e colheita, armazenamento, preparação e manipulação dos alimentos.

Com o intuito de proteger a saúde dos consumidores e garantir práticas igualitárias no comércio regional e internacional de alimentos, a *Codex Alimentarius*, fórum internacional de normatização do comércio de alimentos, estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU), Organização para Agricultura e Alimentação (FAO) e Organização Mundial da Saúde (OMS), determinou que alimentos com menos de 20 ppm (partes por milhão) de glúten podem ser ingeridos por celíacos e não necessitam do rótulo “contém glúten”.

“Após uma extensa discussão, a Comissão decidiu definir três grupos de acordo com o seu teor de glúten no produto final: (i) Alimentos naturalmente livres de glúten (20 ppm de glúten); (ii) Os produtos que tinham sido prestados “sem glúten” (200 ppm); (iii) Qualquer mistura dos dois ingredientes (200 ppm).

A Comissão reconheceu a dificuldade de definir e impor quaisquer limites na ausência de métodos confiáveis válidos para a quantificação de glúten, embora a detecção qualitativa em níveis baixos fosse possível, e observou que os métodos específicos foram utilizados na prática, especialmente o

método de imuno ensaio AOAC e os testes qualitativos com limites de detecção entre 5 e 30 ppm.(Codex Alimentarius, 1995, traduzido)

Além do mais, a dificuldade era muito maior quando não se tinha alternativas e opções de troca. Nos dias atuais, pode-se substituir o trigo por derivados de farinha de arroz, milho, batata, mandioca e biomassa de banana verde. O importante é investir em alimentos mais saudáveis como frutas, verduras, hortaliças, legumes, carnes, ovos, sucos, laticínios (se não for intolerante à lactose) e evitar, inclusive pequenas quantidades, de alimentos como pão, biscoitos, empanados, bolos, condimentos e cerveja.

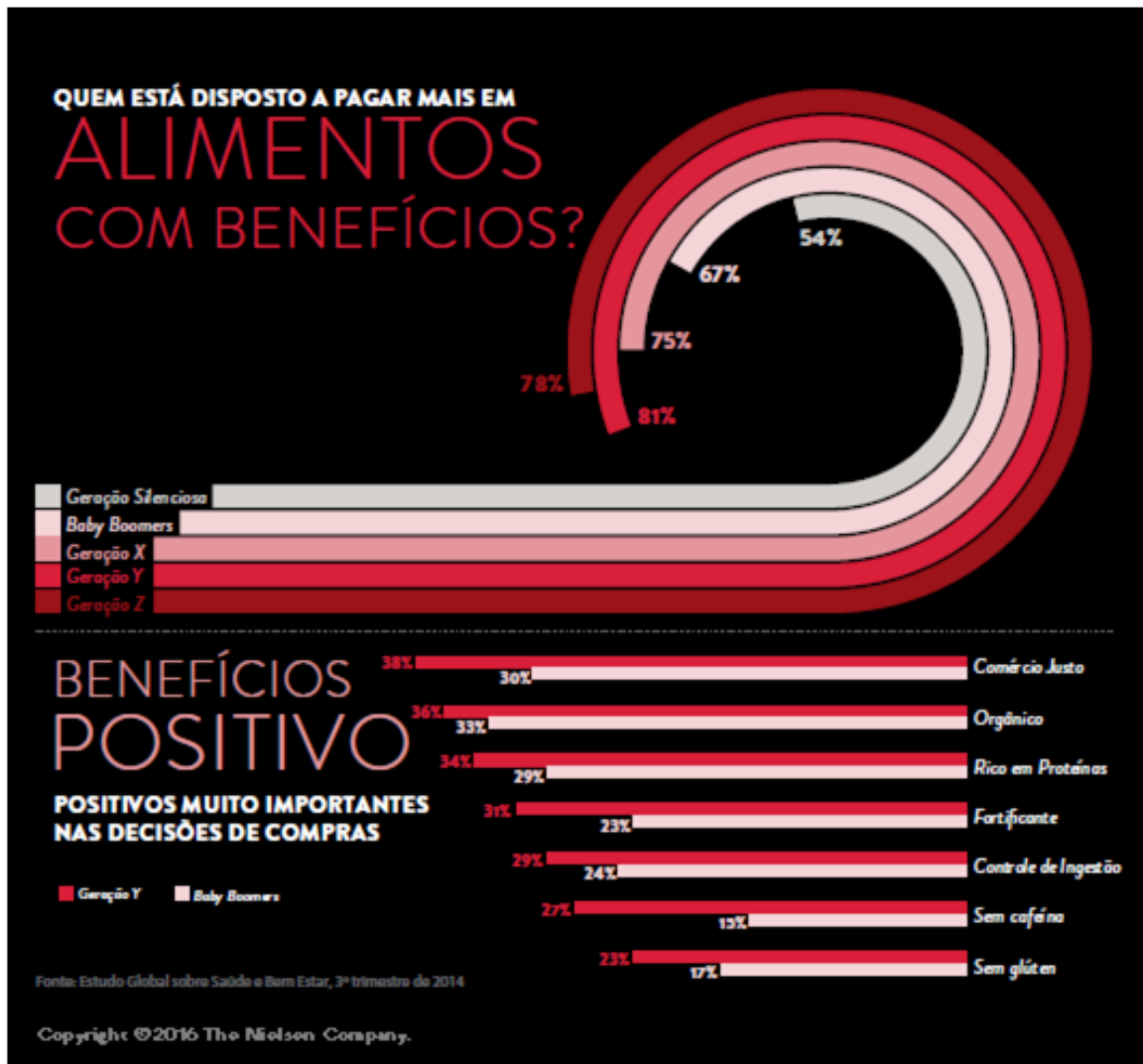
Com o acompanhamento da dieta, o intestino começa a recuperar seu estado “normal”. Contudo, esse processo pode demorar meses e, mesmo que o organismo esteja saudável, não significa dizer que o indivíduo esteja curado da doença, visto que a DC é uma condição para a vida toda.

4.3.4 Mercado sem glúten

Em São Paulo acontece, há seis anos, o Glúten Free Brasil, evento cujo objetivo é fornecer informações atualizadas e científicas sobre assuntos relacionados ao glúten, além de uma feira de alimentos funcionais e nutracêuticos com novidades do mercado nacional e internacional. O evento é realizado pela agência E4-Marketing e Comunicação que, em 2010, resolveu lançar a exposição tendo em vista a carência de informação sobre a doença e o consumo de glúten pela população brasileira.

O mercado de alimentos saudáveis apresenta-se crescente e imperante nos dias atuais, visto que os consumidores estão dispostos a pagar mais em alimentos benéficos à saúde. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Nielsen em 2015, as gerações mais jovens estão buscando esses tipos de alimentos. A pesquisa entrevistou mais de 30 mil pessoas em 60 países para compreender os sentimentos dos consumidores e entender como a vida difere entre as gerações. “Os entrevistados são segmentados em cinco classificações sobre seus estágios de vida: Geração Z (idade 15-20), Geração Y (21-34), Geração X (35-49), os Baby Boomers (50-64) e a Geração Silenciosa (65 anos ou mais)” (INSTITUTO NIELSEN, 2015) .

Figura 2 – Gerações que estão dispostas a pagar por alimentos saudáveis



Fonte: Instituto Nielsen

Há algumas opções ideais para a troca da principal matéria prima que contém glúten – trigo. Facilita, assim, para aqueles que necessitam, possibilidades de elaborar comidas gostosas em casa, já que nem todos os restaurantes oferecem pratos sem glúten ou possuem conhecimento da gravidade de ingestão ou até mesmo o que é a doença. As alternativas, entretanto, são progressivas se pensadas no nicho específico de doente celíaco, possibilitando ampliação e diversificação no mercado. Algumas delas são:

- Biomassa de banana verde: A banana é um fruto muito fácil de ser cultivado durante todo o ano, desde que as chuvas sejam distribuídas ou a terra seja irrigada. Contudo, engana-se ao achar que a banana só pode ser consumida ou comercializada se madura. A polpa de banana verde pode ser produzida em casa e usada na produção de alimentos por não alterar o sabor. “A banana verde tem sido utilizada no tratamento de diferentes distúrbios intestinais em países em desenvolvimento, com a função

de proteção da mucosa intestinal, auxílio no tratamento de úlceras por meio do aumento da resistência da mucosa para tecidos danificados. A banana verde apresenta, também, efeito antidiarréico em função do alto teor de amido resistente, que passa pelo cólon e sofre fermentação bacteriana, formando ácidos graxos de cadeia curta que também auxiliam na prevenção de câncer intestinal” (ZANDONADI, 2009).

- Farinha de arroz: “A farinha de arroz é conhecida por sua fácil e rápida digestão no organismo, muito superior a do amido de milho, o que a torna especialmente indicada para alimentos infantis, de idosos e pessoas com necessidades especiais de alimentação” (REVISTA INSUMOS, 2008). É uma alternativa de fácil acesso e que é vantajosa quando pensada do ponto de vista nutricional, visto que possui a capacidade de reter líquido e ajudar na desidratação ou na prevenção de problemas cardíacos quando usada na substituição de gordura dos alimentos. A desvantagem é que, diferentemente do glúten, não dá elasticidade nas misturas.
- Farinha de mandioca: “A farinha constitui um dos principais produtos da mandioca. É um alimento rico em carboidratos e fibras e, quando integral, contém proteína, cálcio, fósforo, sódio e potássio” (REVISTA INSUMOS, 2008). O polvilho ou fécula de mandioca é uma variação rica em amido também extraída da mandioca. Tem, ainda, a vantagem de dar liga nos alimentos. Pode ser classificado, de acordo com o teor de acidez, como polvilho doce ou azedo.

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, fécula é o produto amiláceo extraído das partes subterrâneas comestíveis dos vegetais (tubérculos, raízes e rizomas); enquanto o amido é o produto amiláceo extraído das partes aéreas comestíveis dos vegetais (sementes).

- Farinha de milho: “Processada a partir do milho seco consiste basicamente de amido; é excelente fonte de vitamina A. Apresenta-se em diferentes granulações. Contém entre 7% e 8% de proteína, mas não forma glúten” (REVISTA INSUMOS, 2008). O fubá é uma alternativa da farinha de milho voltada para bolos e polentas, visto que possui aspecto mais fino, peneirado.
- Trigo Sarraceno: Apesar do nome, nada tem a ver com o trigo normal. O trigo sarraceno ou mourisco é uma fonte rica em magnésio, mineral que ajuda a baixar a pressão dos vasos sanguíneos, contribuindo para o fluxo e favorecendo a distribuição de nutrientes ao organismo.

5 Procedimentos metodológicos

Foram desenvolvidas três etapas para a realização do trabalho, quais sejam:

5.1 Revisão bibliográfica

A pesquisa bibliográfica nada mais é do que uma sustentação de conhecimentos sobre o tema. Para tanto, foram pesquisados estudos já existentes que abordam conteúdos relacionados à Doença Celíaca e, do ponto de vista da Comunicação, construções teóricas que contribuam na delimitação do assunto. Para tanto, livros de autores como Henry Jenkins, Francisco Rüdiger, Pierre Lévy, William Davis, além de artigos científicos, teses e sites oficiais foram fontes de referência para a realização do trabalho.

Segundo Neusa Macedo, autora do livro “Iniciação à Pesquisa Bibliográfica” a revisão bibliográfica ou “revisão de literatura” consiste numa espécie de “varredura” do que existe sobre um assunto e o conhecimento dos autores que tratam desse assunto. A pesquisa bibliográfica precisa ser subsidiada por um planejamento de trabalho e pela adoção de critérios para facilitar, posteriormente, a redação da monografia (1996, p.13).

5.2 Desenvolvimento do *blog* com entrevistas e análise do que já existe

5.2.1 Das plataformas

Duas grandes plataformas de blog foram analisadas: *WordPress* e *Wix*.

O *WordPress* é a maior plataforma de gerenciamento do mundo. De acordo com a própria página, “o *WordPress* é uma plataforma semântica de vanguarda para publicação pessoal, com foco na estética, nos padrões web e na usabilidade”. É de fácil atualização, dotado de diversas funcionalidades, usabilidade e *plugins* – programas que permitem a utilização de recursos não presentes na plataforma.

O *Wix* é igualmente gratuito e possui alguns planos pagos que oferecem benefícios. Segundo o *site*, “*Wix* é um construtor de *site* que tem tudo que você precisa para criar um *site* gratuito de alta qualidade e totalmente personalizado”. Diferentemente do *WordPress*, o *Wix* possui visualização no modo *mobile*.

5.2.2 *Blogs* de inspiração

Foram pesquisados outros *blogs* que retratam assuntos relacionados ao glúten ou doença celíaca. Embora alguns estejam desatualizados, é interessante ter referências de estilos, formatos, cores, colunas e o que pode ser atraente para o público. Tais como:

<https://doencaceliaca.wordpress.com>: Nota-se que este *blog* é muito simples e não há artigos que chamem atenção do público além de ser bastante desatualizado. No entanto,

tem uma aba que enfatiza o mercado sem glúten em Brasília muito interessante.

<http://semglutenporfavor.blogspot.com.br/>: O *blog* é voltado, principalmente, para receitas sem glúten. Não possui dinamismo, mas é atualizado.

<http://www.healthyhotspots.net/>: *Blog* sobre saúde e bem-estar. Há, na página inicial, *tickers*- nada mais é que uma barra decorativa com rolagem das imagens das postagens recentes- que são ótimos elementos para chamar atenção do público. Possui bastante dinamismo. Feito com a plataforma *Wix*.

<https://cervejasemgluten.wordpress.com/>: *Blog* muito “bloqueado”, sem dinamismo e artigos que chamem o leitor.

<http://www.7grain.com/>: *Blog* interativo, com vídeos, fotos e atraente visualmente. Feito com a plataforma *Wix*.

Desta forma, a plataforma escolhida para a criação do *blog* foi o *Wix*, tendo em vista que os *blogs* apresentados no *WordPress* não são tão chamativos quanto os *blogs* vistos no *Wix*.

5.2.3 Mídia Social

Uma pesquisa realizada em 2014 pelo SCUP Ideas¹, divulgou os dias e os horários nobres das redes sociais no Brasil, onde analisou 170 milhões de *posts* do *Facebook*, *Twitter* e *Instagram*. O estudo foi publicado em 2015.

O *Facebook* pode ser uma ótima ferramenta de divulgação, se associado aos horários em que são postados conteúdos. Assim que algo for publicado no *blog*, também será publicado no *Facebook* uma notificação sobre essa publicação.

Ainda segundo a pesquisa, 86.551.692 postagens foram analisadas no *Facebook*, chegando-se à conclusão que os melhores dias para publicações são terças e quartas em primeiro lugar, com 15,9%, segunda-feira e quinta-feira em segundo lugar com 15,2%. Os melhores horários, de forma geral, são 11h, 20h e 21h.

As publicações no *blog*, portanto, serão feitas, provavelmente, na segunda, quarta e quinta-feira, não tendo um horário predefinido, podendo ser postado em algum horário supracitado. Dependerá, principalmente, do tempo hábil para desenvolver conteúdos interessantes para o público.

5.2.4 Sobre o *blog*

Tem glúten? É o nome do *blog*, motivado, principalmente, pela dificuldade que o doente celíaco, intolerante ou sensível ao glúten tem em comer em qualquer lugar que não seja a própria casa. Diversos estabelecimentos ainda não possuem opções isentas de glúten

¹ Ferramenta de monitoramento, gestão e análise de mídias sociais.

e/ou não conscientizaram seus funcionários sobre os perigos que aqueles possam sofrer caso ingiram glúten. É uma sentença frequente no vocábulo daquelas pessoas.

A contaminação cruzada é a principal preocupação. A Anvisa, em 2004, divulgou a Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação, que auxilia comerciantes a preparar, armazenar e vender os alimentos de forma adequada. Aborda, de maneira geral, a contaminação cruzada exemplificando a manipulação de um alimento cru e, logo em seguida, sem lavar os materiais, a manipulação de um alimento cozido.

Para alimentos sem glúten não é diferente, visto que podem ser contaminados se estiverem em contato com alimentos com glúten. A Federação Nacional das Associações de Celíacos no Brasil também possui uma cartilha de boas práticas mais específica para evitar a contaminação pelo glúten.

A escolha das cores é de real importância no que se refere à harmonia. A cor estimula emocional, física e psicologicamente. O espectro das cores foi descoberto pelo físico Isaac Newton em 1665. Segundo Pauline Wills em seu livro *O uso da cor no seu dia-a-dia (1997)*,

Newton descobriu que, quando fazia a luz do Sol passar por um prisma, ela se refratava, produzindo com isso o espectro. Ele suspeitou que primeiro as cores produzidas pelo prisma tinham que se fundir na luz branca, e que elas se tornavam visíveis apenas porque cada cor tinha um ângulo diferente de refração. Newton testou essa teoria colocando um segundo prisma invertido no caminho do espectro formado pelo primeiro. O prisma invertido fez as cores se recombinarem em luz branca.

Desta forma, Newton concluiu que a luz se compõe de uma gama de ondas com comprimento e frequência diferentes.

As cores podem ser quentes ou frias²:

De fato, chamamos de “quentes” as cores que integram o vermelho, laranja, e pequena parte do amarelo e do roxo; e de “frias” as que integram grande parte do amarelo e do roxo, o verde e o azul. As cores quentes parecem nos dar uma sensação de proximidade, calor, densidade, opacidade, secura, além de serem estimulantes. Em contraposição, as cores frias parecem distantes, leves, transparentes, úmidas, aéreas, e são calmantes (FARINA, 2006, p.102).

Na comunicação, em relação às áreas publicitárias e promoção de vendas, segundo Modesto Farina:

Vários fatores se conjugam para determinar a cor exata que será a portadora da expressividade mais conveniente a cada tipo específico de

² De acordo com o livro *Psicodinâmica das Cores em Comunicação* de Modesto Farina.

mensagem para um produto a ser consumido ou serviço a ser utilizado. Na realidade, a especificidade daquilo que será anunciado tem íntima conexão com a cor empregada, quer seja para transmitir a sensação de realidade, quer para causar impacto ou realçar um diferencial (FARINA, 2006, p.116).

Entretanto, a decisão sobre o uso das cores a serem usadas no *blog* foi tomada por uma forma de medicina alternativa, a cromoterapia. Segundo Reuben Amber em seu livro *Cromoterapia: A cura através das cores* (1983):

A cromoterapia ou colorterapia é o conhecimento que emprega as diferentes cores para alterar ou manter as vibrações do corpo naquela frequência que resulta em saúde, bem-estar e harmonia. Os raios coloridos podem ou não ser visíveis ao olho humano, sendo aplicáveis ao corpo fisicamente, por meio de uma exposição efetiva aos próprios raios luminosos, ou mentalmente, através de técnicas de sugestão, visualização ou meditação. a cromoterapia ou colorterapia é o conhecimento que emprega as diferentes cores para alterar ou manter as vibrações do corpo naquela frequência que resulta em saúde, bem-estar e harmonia. Os raios coloridos podem ou não ser visíveis ao olho humano, sendo aplicáveis ao corpo fisicamente, por meio de uma exposição efetiva aos próprios raios luminosos, ou mentalmente, através de técnicas de sugestão, visualização ou meditação.

Desta forma, ainda de acordo com Amber, as cores a serem usadas no *blog*, são:

- Amarelo: o amarelo ativa os nervos motores; por isso gera energia para os músculos. Sendo uma mistura dos raios vermelhos e verdes, o amarelo tem metade da força estimulante do vermelho e metade da capacidade reparadora do verde; por isso ele tende tanto a estimular as funções quanto a restaurar as células destruídas. A luz amarela, focalizada na região intestinal por curtos períodos, age como catarse e como elemento catártico. O amarelo tem ação estimulante, purificadora e eliminadora sobre o fígado, os intestinos e a pele; energiza a região digestiva.
- Azul: Os raios azuis aumentam o metabolismo e constroem a vitalidade. Os raios azuis são delicados, penetrantes e excelentes contra as doenças inflamatórias, sobre as quais exercem efeito calmante e refrescante.

Segundo o livro “*Psicodinâmica das cores em comunicação*” (2006), o verde azulado quando associado à medicina infere nos músculos lisos. Ajuda contra doenças do sistema nervoso e aparelho digestivo.

A tipografia a ser usada na logo do *blog* será Georgia, tendo em vista a adequação para jornais e web por “ sua grande legibilidade a grandes e pequenas pontuações. Em títulos chama muito a atenção e convida as pessoas a lerem sem ser agressiva” (BRIDGE, 2013, p.29).

A tipografia foi desenhada por Matthew Carter em 1993 para a *Microsoft Corporation* e, segundo Bob Gordon, autor do livro *1000 Fuentes Tipográficas* (2009), foi criada para alcançar um equilíbrio entre nitidez e personalidade em sua reprodução em telas em tamanhos pequenos e, também, conservar seu caráter em textos impressos ou de maior formato. Uma opção para transmitir uma sensação de calma, profissionalismo e boa aparência.

Elaboramos um pequeno questionário que foi compartilhado em grupos sociais para que celíacos ou pessoas que fazem dieta de restrição ao glúten pudessem expressar suas opiniões sobre o mercado sem glúten em Brasília e as dificuldades encontradas em relação à alimentação. O objetivo principal era encontrar demandas por informação que pautassem o blog, sem a pretensão de generalizar ou tomar como científicas tais respostas. As questões enviadas para quem é doente celíaco foram as seguintes: (i) Como descobriu a doença?;(ii) Há quanto tempo? (iii) Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação? (iv) Como você lida com a doença? Para quem faz alimentação isenta de glúten, as perguntas incluíram os benefícios da dieta, há quanto tempo e porque faz; a opinião do mercado sem glúten em Brasília, além de nome e idade em ambos os casos. Os resultados encontram-se anexos.

Diante da coleta de depoimentos, nota-se que muitas pessoas são intolerantes ou sensíveis, não levando, portanto, o nome de “doente celíaco”. Vê-se a necessidade de deixar clara justamente essa diferença. Desta forma, as primeiras postagens a serem publicadas serão sobre a motivação para criação do *blog*, o que é a doença e de que forma afeta o organismo e as diferenças entre doença e intolerância. Apenas 12 pessoas responderam ao questionário. As observações mais recorrentes são a preocupação com a contaminação cruzada, a grande oportunidade de crescimento deste tipo de mercado e os preços nem sempre acessíveis.

Um outro questionário foi enviado, também, ao Paulo Roberto, presidente da Associação de Celíacos de Brasília (Acelbra), a fim de conhecer mais sobre os trabalhos realizados pela Acelbra em prol das pessoas celíacas, além de compreender a opinião sobre o mercado sem glúten em Brasília e suas dificuldades.

Além da página do *Facebook*, o *blog* tem também um *e-mail* – temglutenn@gmail.com – para quaisquer sugestões, dúvidas e comentários.

A logomarca foi igualmente inspirada nas cores já supracitadas, não incluindo, entretanto, o amarelo. O desenho escolhido remete ao trigo. É certo afirmar que o glúten não se refere somente ao trigo, mas a primeira associação que as pessoas fazem é em relação ao cereal. O nome do *blog* encontra-se entre os galhos de trigo, também escrito na fonte *Georgia*.

O público pode ser definido como quem é interessado em conhecer mais sobre a

doença celíaca, se informar sobre o glúten e os perigos caso o doente celíaco consuma algum alimento contaminado; e o próprio público acometido pela doença com interesse em novos lugares ou receitas.

O endereço do *blog* é: <http://temglutenn.wix.com/temgluten>.

5.2.5 Colunas

O *blog Tem Glúten?* é dotado de cinco colunas, quais sejam:

- **Início:** as postagens recentes estarão nessa coluna. Temas como a diferença entre Doente Celíaco e Intolerante ao Glúten, a relação do glúten com outras doenças, os comentários gerais a respeito dos depoimentos colhidos, por exemplo, estarão nesta página principal.
- **Sobre:** esta coluna conterà as informações a respeito do *blog* e da autora.
- **Onde comer:** dicas de lugares em Brasília com opções isentas de glúten e, quando possível, lugares de outras cidades, estados ou países.
- **Receitas:** receitas testadas e isentas de glúten. Ainda é muito difícil ter opções gostosas ou com preços acessíveis.
- **Mídias:** aqui se pode incluir fotos das receitas, vídeos, entrevistas etc.

5.2.6 Primeiras publicações

O que me motivou a criar um blog sobre Doença Celíaca?

Após ter descoberto a doença, há mais ou menos cinco meses, percebi que muitas pessoas nem sequer haviam escutado sobre o que era a doença celíaca. A meu ver, se interessar ou pesquisar pelo tema – mesmo que brevemente - era o mínimo que estabelecimentos ou indivíduos que trabalham com a área de alimentação poderiam fazer, já que dieta sem glúten é algo tão atual e a procura por uma vida saudável está cada vez maior.

De fato, nem tudo é como gostaríamos ou que achamos ser certo e, por esse motivo, revoltei-me diversas vezes por ver que as pessoas não sabiam dar uma informação correta ou faziam pouco caso da situação. Presenciei, por exemplo, alguns restaurantes japoneses que reutilizavam embalagens de molho *shoyu* “sem glúten” com molhos com glúten, além de perguntar em um determinado estabelecimento se havia opções sem glúten e a garçonete me falar que tinha sim um crepe delicioso com farinha (de trigo) integral que era perfeito para o que eu estava procurando.

Decidi, então, atrelar o meu trabalho de conclusão de curso com a situação a qual vivenciei e ainda estou vivenciando, pensando também na dificuldade que outras pessoas que, assim como eu, poderiam enfrentar.

Desta forma, por ter certa “propriedade” no assunto, o *Tem Glúten?* abordará o tema de modo para informar e sensibilizar a sociedade. Não é, entretanto, um *blog* sobre nutrição.

O que é a Doença Celíaca?

A Doença Celíaca é um processo inflamatório no intestino delgado, atrofiando as vilosidades intestinais e impedindo que o organismo faça uma boa absorção dos nutrientes necessários. Desta forma, afeta também o sistema imunológico, já que o organismo tenta digerir as proteínas, mas não consegue por estar debilitado. Outras doenças podem se aproveitar desta fragilidade para atacar o organismo.

O glúten é o principal causador deste processo inflamatório, sendo formado por proteínas presentes naturalmente no trigo, centeio e cevada. A gliadina e glutenina são algumas destas proteínas presentes no glúten e, quando ingeridas por um celíaco, fazem o organismo pensar que são agentes estranhos e nada nutritivos, ocasionando uma inflamação.

Os sintomas “clássicos” incluem, dentre outros, diarreia, vômitos, distensão abdominal, perda de peso; não clássicos como anemia resistente, irritabilidade, fadiga; e há pessoas que podem ser assintomáticas, aumentando ainda mais o risco de câncer de intestino, tendo em vista o não diagnóstico antecipado da doença.

O diagnóstico é feito por meio da biópsia do duodeno, região do intestino delgado mais afetada pela doença. O “padrão ouro” do diagnóstico, isto é, aquele que é mais claro e preciso é uma biópsia intestinal positiva além dos exames sorológicos também positivos.

O tratamento é por meio de dietas totalmente isentas de glúten. E é por isso que o cuidado com a contaminação cruzada torna-se bastante importante. Pois, quando se evita alimentos contaminados por traços ou partículas de glúten, o doente celíaco previne-se dos incômodos, dos sintomas e, principalmente, de futuras complicações. Com o acompanhamento da dieta, o intestino volta ao estado “normal” não significando que o celíaco esteja curado, visto que é uma condição para toda a vida.

Sobre Gabriela Rodrigues

Oi! Chamo-me Gabriela Rodrigues Costa e tenho quase 23 anos. Sou nascida e criada em Brasília e, atualmente, sou formanda em Comunicação Organizacional na Universidade de Brasília (UnB). Minha história com intolerâncias começou há um tempo. Em 2012 eu descobri ser intolerante à lactose. Por alguns meses eu evitava comer em grande quantidade algo derivado de leite e ainda assim passava muito mal. Comecei a ingerir as enzimas lactase e fui feliz diversas vezes tomando aquela caprichada banana *split* ou comendo minha sobremesa favorita: pudim de leite condensado. Mas meu organismo estava tão acostumado que as enzimas não faziam mais efeito e, a partir daí, pensei: Ah! “Tô” nem aí! Vou comer o que eu tiver vontade e se for para passar mal, irei passar mal consciente!

Então, ingeria alimentos com lactose e passava mal e alimentos sem lactose e também passava mal! Opa! Algo estava errado! No final de 2015 resolvi procurar um médico para entender o que se passava no meu organismo, afinal eu já estava sentindo-me mal há meses e havia emagrecido bastante. Fisicamente eu não estava feliz, tendo em vista que eu estava a típica pessoa “só pele e osso”.

Em janeiro deste ano eu tive o resultado final: doença celíaca. Como me senti quando descobri? Revoltei! De início chorei bastante. Pensei em todas as besteiras que gostava de comer e chorei mais ainda por pensar que nada daquilo faria parte do meu cardápio. Adeus churros, hambúrgueres, bolos, tortas e tudo o que tenho direito. Logo após parei o “chororô”, falei para os quatro cantos que achava tudo isso uma frescura e que não estava nem aí para dietas. Ia comer, passar mal e ser feliz assim. É o pensamento de quem quer cavar sua própria cova.

Comecei a ler, pesquisar e decidi que usaria o tema para escrever meu trabalho de conclusão de curso. A partir de então, sigo uma vida normal, isenta de glúten e percebi que eu não poderia agir como estava agindo: descaso comigo e, principalmente, com minha própria saúde. Afinal, há muitas alternativas nestes últimos tempos que podem me proporcionar uma alimentação gostosa e que não me faça mal.

O que começou a tirar meu sossego foi perceber que alguns estabelecimentos não se interessam pelo assunto e, por não terem conhecimento, falam qualquer besteira. Como um estabelecimento alimentício não pesquisa por um tema tão atual como intolerâncias alimentares? Em minha opinião é um meio de angariar novos clientes. Foi (também) pensando nisso que criei este *blog*.

Entre e fique à vontade! A casa é sua e, qualquer sugestão, fale comigo!

Sobre o *Tem Glúten?*

Blog criado por Gabriela Rodrigues para retratar de maneira fácil a doença celíaca, a relação que pode ter com outras doenças, além de receitas e lugares apropriados em Brasília para doentes celíacos ou pessoas que fazem dietas isentas de glúten.

Não sabe o que é e tem curiosidade em conhecer mais? Este é o *blog* certo para você!

Já tem conhecimento do que é a doença e gostaria de novos locais ou uma receitinha? Este *blog* também é para você!

5.3 Pesquisa de aplicação do *blog*

O pré-teste do *blog Tem Glúten?* foi aplicado entre os dias 05 e 07 de junho para pessoas celíacas/sensíveis ao glúten e também para quem tem pouco conhecimento sobre o assunto. Cerca de dez pessoas que pouco sabem sobre a doença celíaca enviaram mensagens

dando a opinião sobre conteúdo, interface e sugestões. Destas, apenas uma pessoa comentou que a interface não estava atraente. Entretanto, foi explicado o porquê da escolha das cores de acordo com a Cromoterapia. Todos concordaram que o conteúdo é acessível e de fácil entendimento, valorizando a opinião da autora em relação às experiências vividas e possibilidades de se ter uma alimentação saborosa e isenta de glúten.

Não foram impostas perguntas para os entrevistados, pois todos ficaram livres para opinar sobre determinados pontos como versões, interface, utilidade e linguagem das publicações além de poderem sugerir modificações e melhorias.

Houve comentários elogiando as versões para *desktop e mobile*. Priscila Gabrig, estudante de Gestão de Saúde Coletiva na UnB, comentou: se eu fosse celíaca, iria gostar de ter tudo “mastigado”. Muitas vezes não tenho tempo de ir atrás de alguma informação relacionada e você me proporcionaria isso com o seu serviço.

As sugestões dadas foram relacionadas ao conteúdo, tais como: realizar entrevistas, procurar depoimentos médicos e referências para que isso passe mais credibilidade e confiabilidade ao blog, já que muita coisa na internet não tem fonte e autenticidade. Colocar imagens mais coloridas, além de vídeos e mais fotos de receitas. Além de elogiarem, também, a linguagem informal para que todos possam entender.

Por outro lado, os celíacos e sensíveis ao glúten já aproveitaram as dicas de lugares para comer. Não alegaram posições contrárias em relação à interface e a elogiaram. As sugestões que foram indicadas estão relacionadas aos restaurantes, às lanchonetes e às receitas. Cerca de quatro pessoas se disponibilizaram a passar receitas e locais isentos de glúten.

O *blog* foi analisado também pelo Presidente da Acelbra-DF, senhor Paulo Roberto, que teve a certeza de que o *Tem Glúten?* pode ser útil para os associados. Ficou responsável de enviar um *e-mail* para estes últimos como forma de divulgação do *blog*.

6 Considerações Finais

Diante do exposto, nota-se que a Doença Celíaca aos poucos vem ganhando espaço e notoriedade nos dias atuais, mas os produtos para esta alimentação especial ainda continuam com preços exacerbados em restaurantes, lanchonetes ou mesmo lojas especializadas em restrições alimentares. Tendo em vista a corrente situação, torna-se necessária a criação de novos estabelecimentos para que haja concorrência entre os estabelecimentos e os preços diminuam.

Como característica da comunicação mediada por computador, o *blog* apresenta conversação simulando a linguagem oral, de modo que fiquem claras e bem direcionadas as informações contidas. É interessante, também, a possibilidade de interação de diversos públicos e a troca de informações que, no *Tem Glúten?* são definidos como doentes celíacos/ adeptos à dieta isenta ao glúten ou curiosos, não fazendo distinção de idade, já que o *blog* presta informações sobre uma doença tão atual e seus desdobramentos. Entretanto, notou-se que o *Tem Glúten?* foi muito mais útil para o público curioso, ou seja, pessoas que nada sabem ou pouco sabem sobre a doença. Para os celíacos, as informações de qual lugar se pode comer são mais eficientes, visto que estes já conhecem um pouco mais sobre a indisposição que os acometem.

Segundo Raquel Recuero, os *blogs* podem ser divididos em diários eletrônicos, publicações eletrônicas e publicações mistas. O *blog* criado encaixa-se nesta última categoria, tendo em vista que a autora possui a Doença Celíaca e não se pode isolar suas próprias experiências das publicações, já que é um modo de apropriação e identificação do autor. Pequenos textos e atualização frequente também são características do *blog*, mas que não concorda com a pesquisa realizada pelo *Scup Ideas* se pensar no *Facebook* como meio de divulgação do *blog* e das publicações.

Francisco Rüdiger cita que a cibercultura é um mundo com várias tendências de interpretação; Pierre Lévy caracteriza como um conjunto de atitudes, modos de pensamentos e valores. Porque não utilizar o *blog* como uma ferramenta de explanação de ideias de modo que noticie informações que produzam conhecimento diante desta cultura de convergência que possibilita o entrançamento de novas e velhas mídias?

7 Referências

ACELBRA – RJ. **Doença celíaca:** implicações e terapia. Disponível em: <http://www.fenacelbra.com.br/ancelbra_rj/doenca-celiaca-implicacoes-e-terapia/>. Acesso em: 4 jun. 2016.

AMBER, R. **Cromoterapia:** A cura através das cores. Tradução . [s.l: s.n.]. p. 13

ANVISA **Resolução - CNNPA nº 12, de 1978.** Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12_78_amidos.htm>. Acesso em: 5 jun. 2016.

BARATTO, S. CRESPO, L. **Cultura digital ou cibercultura:** definições e elementos constituintes da cultura digital, a relação com aspectos históricos e educacionais. Disponível em: <<http://uniseb.com.br/presencial/revistacientifica/arquivos/jul-2.pdf>>. Acesso em: 4 jun. 2016.

BARON, N. Language of the Internet. Chapter 5. In: **Ali Farghali**, ed. The Stanford Handbook for Language Engineers. Stanford: CSLI Publications, pp. 59-127, 2002.

BOLIVAR, V. Trigo. **Sarraceno** – Benefícios para a Saúde. Disponível em: <<http://www.i-legumes.net/beneficios-saude/trigo-beneficios/>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

BRALY, Dr. James; HOGGAN, Ron. **O Perigo Do Glúten.** Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=4XvjCgAAQBAJ&dq=willem+dicke&hl=pt-BR&source=gbs_navlinks_s>. Acesso em: 2 jun. 2016.

BRIDGE, M. Georgia: **La tipografía para periodicos y web.** Tradução . 1. ed. [s.l: s.n.].

DAVIS, W. **Barriga de Trigo:** livre-se do trigo, livre-se dos quilos a mais e descubra seu caminho de volta à saúde. Tradução. [s.l: s.n.]. p. 3-64; 88-112.

DOENÇA CELÍACA ATUALIZAÇÃO. Disponível em: <http://www.riosemgluten.com/atualizaca_%20em_DC_silenciosa.htm>. Acesso em: 5 jun. 2016.

EFIMOVA, L.; HENDRICK, S. “**In search for a virtual settlement:** an exploration of weblog community boundaries”. Communities and Technologies, 2005.

FARINA, M.; LEAL, J.; BASTOS, H. **Psicodinamica das cores em comunicacao.** Tradução. Sao Paulo: Editora Edgard Blucher, 1982. p. 85-107; 110-133.

FILHO, Pereira. **Doença frequente, às vezes silenciosa, deve ser pesquisada e tratada.** SGNSP Sociedade de Gastroenterologia de Nutrição do Estado de São Paulo. 2006.

GORDON, B. **1000 fuentes tipográficas.** Tradução . [s.l: s.n.]. p. 400; 422.

GLUTEN FREE BRASIL. **4º Expo Alimentos Funcionais.** Disponível em: <h

<http://www.glutenfreebrasil.com/#!blank/cfvq>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

Informe de la 20a reunion del comite del codex sobre nutricion y alimentos para regimenes especiales. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/meeting/005/W3663S/W3663S00.htm>>. Acesso em: 7 jun. 2016.

LÉVY, P. **Cibercultura**. Tradução. 2. ed. [s.l: s.n.]. p. 21-83

LOBÃO, N. **Boas práticas para evitar a contaminação por glúten**. Tradução . 1. ed. [s.l: s.n.].

MACEDO, N. **Iniciação à pesquisa bibliográfica**. Disponível em: <<http://tinyurl.com/jnd45x3>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA. **Codex Alimentarius** - Mapa. Disponível em: <<http://www.agricultura.gov.br/internacional/negociacoes/multilaterais/codex-alimentarius>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

MCLUHAN, M. **Os meios de comunicação: como extensões do homem**. Disponível em: < <http://tinyurl.com/jt4psn3> >. Acesso em: 5 jun. 2016.

NIELSEN, I. **As gerações mais jovens buscam por alimentos benéficos a saúde**. Disponível em: <<http://www.nielsen.com/br/pt/insights/news/2016/As-geracoes-mais-jovens-buscam-por-alimentos-beneficos-a-saude.html>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

ORGANIC WHEAT LOGOS. Disponível em: <http://www.freepik.com/free-vector/organic-wheat-logos_792654.htm>. Acesso em: 5 jun. 2016.

RECUERO, R. **Weblogs, Webrings e Comunidades Virtuais**. Tradução. . 1. ed. [s.l: s.n.].

REVISTA INSUMOS. **Farinhas: de trigo, de outros cereais e de outras origens**. Tradução . 1. ed. [s.l: s.n.].

RÜDIGER, F. **As teorias da cibercultura: perspectivas, questões e autores**. Tradução. [s.l.] Meridional, 2013. p. 7-120.

SANTOS, M. **Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal**. Tradução . 1. ed. [s.l: s.n.].

SAPONE, A. et al. **Divergence of gut permeability and mucosal immune gene expression in two gluten-associated conditions: celiac disease and gluten sensitivity**. BMC Medicine, v. 9, n. 1, p. 23, 2011.

SAPONE, A. et al. **Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification**. BMC Medicine, v. 10, n. 1, p. 13, 2012.

SDEPANIAN, V.; MORAIS, M.; FAGUNDES-NETO, U. **Doença celíaca: a evolução dos conhecimentos desde sua centenária descrição original até os dias atuais**. Arq.

Gastroenterol., v. 36, n. 4, p. 244-257, 1999.

SEM GLÚTEN. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=MZifBQAAQBAJ&hl=pt-BR&source=gbs_navlinks_s>. Acesso em: 2 jun. 2016.

SILVA, T; FURLANETTO, T. **Diagnóstico de doença celíaca em adultos**. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, n. 1, p. 122-126, 2010.

SÓ BIOLOGIA. **Histologia - só Biologia**. Disponível em: <<http://www.sobiologia.com.br/conteudos/Histologia/epitelio.php>>. Acesso em: 2 jun. 2016.

TREMBLAY, G. **De Marshall McLuhan a Harold Innis ou da Aldeia Global ao Império Mundial**. Revista FAMECOS, v. 1, n. 22, 2008.

UNB AGÊNCIA. **Complexidade estudada**. Disponível em: <<http://www.unb.br/noticias/unbagencia/cpmod.php?id=46921>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

WHAT IS COMPUTER-MEDIATED COMMUNICATION... Disponível em: <<http://www.december.com/john/study/cmc/what.html>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

WILLS, P. **Uso Da Cor No Seu Dia-a-dia**. Disponível em: <<http://tinyurl.com/hmcphsa>>. Acesso em: 5 jun. 2016.

ZANDONADI, R. **Massa de banana verde: uma alternativa para a exclusão do glúten**. Tradução. 1. ed. [s.l: s.n.].

Apêndices

Entrevista realizada com o Paulo Roberto, presidente da Associação de Celíacos do Distrito Federal.

1-Como e quando surgiu a Associação?

A Associação surgiu quando um grupo de pacientes celíacos sentiu a necessidade de ter uma entidade que os representasse e que esta entidade pudesse buscar alguns benefícios para os pacientes, bem como incentivar empresas a virem para Brasília, tendo em vista que na época não existia quase nenhuma empresa para atender os pacientes com restrição alimentar.

Assim, 1997 este grupo criou a Associação de Celíacos de Brasília, onde os seus membros eram pacientes, equipe médica e profissionais da área de saúde do Hospital Universitário de Brasília.

2-Como se faz para associar?

É necessário que o paciente seja portador da Doença Celíaca ou Dermatite Herpetiforme. Apresentamos uma ficha que deverá ser preenchida, nesta ficha tem alguns dados importantes para a associação.

3-De que forma vocês ajudam?

Fazemos divulgação da Doença Celíaca – DC realizamos oficinas de culinária objetivando capacitar os pacientes a prepararem os seus próprios alimentos, de forma a diminuir os gastos com a compra de produtos. Orientamos ainda, os pacientes sobre todos os aspectos da doença, informando quanto à contaminação cruzada de alimentos, onde encontrar produtos etc. Temos um Centro de Atendimento que funciona no Hospital Universitário de Brasília, com médicos, nutricionistas, psicólogos, dentista e preparador físico, onde os pacientes fazem o acompanhamento da DC a toda população do Distrito Federal. Também participamos nos Conselhos de Saúde do DF e Conselho Nacional de Saúde, Câmara de Mandioca e Arroz do Ministério da Agricultura, bem como atuamos na área política com o intuito de buscar apoio dos parlamentares na causa dos celíacos e criação de leis que possam beneficiar os pacientes celíacos.

4-Quantas pessoas trabalham nessa causa? São pessoas celíacas também?

Temos 6 pessoas na diretoria da Associação e contamos como os pacientes para nos ajudar nas nossas atividades.

5-O Sr. é celíaco?

Sim, sou celíaco

6-Quantas pessoas são associadas?

Cerca de 850 pacientes só em Brasília e outras tantas que são diagnosticadas, mas não têm interesse em associar-se.

7- Na sua opinião, quais são as principais dificuldades enfrentadas por celíacos em relação ao mercado de Brasília?

A nossa maior dificuldade é encontrar locais apropriados para fazer refeições sem glúten e livre de contaminação. Outra dificuldade é encontrar produtos baratos para atender aos nossos associados carentes, principalmente produtos para lanches, com isto as nossas crianças sofrem muito, até porque a nossa Secretaria de Educação não fornece alimentação sem glúten. Ou seja, tem alguns dias que as nossas estudantes ficam sem a merenda escolar e passam fome na escola, tendo em vista que a escola não fornece e por sua vez, os pais não têm condições de comprar os produtos para a criança.

8-O Sr. possui dados de quantas pessoas, em média, são celíacas em Brasília? (Associadas e não associadas)

A Associação possui 850 pessoas associadas e pensamos ter mais umas 200 ou mais que não estão associadas. Segundo estudos da UNB em Brasília temos 1/681 pessoas são celíacas e não sabem, então, achamos que em Brasília temos cerca de 10.000 a 12.000 pessoas que tem a Doença Celíaca – DC.

9- O Sr. tem pesquisas de quantos estabelecimentos são próprios ou possuem opções para celíacos? Se sim, poderia me citar 3?

Não temos número certo, mas podemos contar com alguns estabelecimentos, como exemplo: Shezen, Via Natureba, Mel do Sol e Botica, bem como algumas pessoas que montam cozinhas em suas casas e produzem produtos e comercializam em suas residências ou *sites*. Já em relação a restaurantes, não tenho conhecimento, então, temos que nos servir com os produtos que temos certeza não conter glúten, ou perguntar ao chefe de cozinha se determinado produto não contém glúten e confiar no que é dito pelo profissional.

10- O que é mais urgente a ser feito para que se aumente a conscientização dos perigos para quem é celíaco em consumir glúten, na sua opinião?

Precisamos com urgência que o Governo tome para si a responsabilidade de realizar o diagnóstico da Doença Celíaca, bem como fazer a divulgação para que a população tome conhecimento da Doença e suas complicações. No Protocolo da DC está bem claro que o Governo deve fazer implantação do Protocolo da Doença Celíaca em toda rede de saúde, bem como a divulgação, a capacitação dos funcionários da área médica, da área nutricional, a orientação no preparo dos alimentos nos restaurantes e empresas que comercializam produtos sem glúten. Até porque em Brasília, ou melhor, no Brasil, vivemos uma insegurança alimentar muito grande. Não podemos confiar nos estabelecimentos comerciais e muito menos nos nossos hospitais, pois, quando precisamos ser internados para tratamento de alguma doença, temos sérios problemas com a alimentação fornecida,

médicos e nutricionistas despreparados para atender o paciente, isto, comprovada no mês passado, quando uma paciente foi internada com uma infecção urinária e teve sérios problemas de contaminação com alimentação e até remédios forneceram para ela com glúten. Então, para nós a urgência maior é a divulgação da DC, até porque temos milhares de pacientes que têm a doença e não sabem, estão sofrendo nos hospitais sem diagnóstico porque os médicos não pedem o exame da DC provavelmente por desconhecer a doença.

Veja o que o Protocolo Clínico fala no item 7. do Protocolo da Doença Celíaca:

7. Regulação, Controle e Avaliação

“A regulação do acesso é um componente essencial da gestão para a organização da rede assistencial e garantia do atendimento dos doentes, e muito facilita as ações de controle e avaliação, que incluem, entre outras, a manutenção atualizada do Cadastro Nacional dos Estabelecimentos de Saúde (CNES), o monitoramento da produção dos procedimentos (por exemplo, frequência apresentada versus autorizada, valores apresentados versus autorizados versus pagos)e, como verificação do atendimento, os resultados do teste de detecção e o resultado da biópsia duodenal e as consultas de acompanhamento. Ações de auditoria devem verificar *in loco*, por exemplo, a existência e observância da regulação do acesso assistencial, a compatibilidade da cobrança com os serviços executados, a abrangência e a integralidade assistenciais, e o grau de satisfação dos doentes.”

Entrevistas realizadas com pessoas celíacas, intolerantes e adeptos à dieta isenta de glúten.

Nome: Marcelo Rebouças Franceschet

Idade: 25 anos

Como descobriu a doença?

Descobri a doença depois que a minha mãe foi diagnosticada com a doença celíaca. O médico informou que ela é transmissível geneticamente e aconselhou que os filhos também fizessem os exames. Eu e minha irmã fizemos e acabamos descobrindo que também éramos celíacos. O curioso é que, até aquele momento, diferente do que acontecia com a minha mãe, eu e minha irmã não apresentávamos nenhum sintoma da doença, embora tenhamos descoberto posteriormente que, em alguns casos, a doença celíaca demora a se manifestar.

Faz quanto tempo?

Fui diagnosticado em 2008

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

Acredito que, de uns tempos para cá, as opções sem glúten tenham aumentado bastante. O conhecimento acerca da doença também evoluiu muito. Antigamente ninguém sabia o que era e não conseguia ajudar. Hoje os principais restaurantes já conseguem instruir seus garçons a auxiliarem clientes com doença celíaca e as principais empresas de produtos alimentícios já oferecem opções sem glúten. Além disso, outro fato que facilita muito a vida do celíaco é a lei que obriga que os produtos industrializados indiquem em seus rótulos se o alimento tem glúten ou não. Como nem tudo são flores, acredito que a maior dificuldade que eu enfrento é a contaminação cruzada. Infelizmente, embora alguns restaurantes ofereçam opções para celíacos, elas acabam não sendo totalmente isentas de glúten, pois, durante o preparo, ocorre alguma contaminação na cozinha. Minha mãe é a pessoa da família mais sensível ao glúten e já passamos diversas vezes por problemas com contaminação cruzada, principalmente em viagens. Poderia citar ainda o valor elevado dos produtos sem glúten. Mesmo os produzidos no Brasil têm um valor muito acima da média do mercado, o que dificulta a vida de quem tem doença celíaca.

Como você lida com a doença?

Acredito que, da minha casa, fui a pessoa que aceitou melhor a doença celíaca. Claro

que não é algo fácil de conviver e requer muita organização e paciência. Organização, pois temos que estar sempre preparados e levar algum tipo de comida consigo para situações emergenciais e para evitar passar fome. Por fim, paciência, pois temos de entender que nem todos são obrigados a saber ou entender o que é a doença celíaca e quais as dificuldades que passamos no dia a dia. Creio que essas são as duas palavras chaves que fazem com que o celíaco possa ter uma vida razoavelmente normal.

Nome: Joelma Ferreira Portela

Idade: 30 anos

Como descobriu a doença?

Sintomas clínicos (diarréia, gases, inchaço abdominal) Exames sorológicos, especificamente anti-endomísio e anti-transglutaminase e biópsia do intestino delgado.

Faz quanto tempo?

Fui diagnosticada celíaca em novembro de 2015.

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

A principal dificuldade é falta de estabelecimentos adequados para celíacos, ou seja, livres de contaminação cruzada, mas também a venda de muitos alimentos que são rotulados sem glúten mas que na verdade possuem concentrações ou traços, o que também faz mal aos celíacos.

Como você lida com a doença?

Preparo todas as minhas refeições, faço acompanhamentos periódicos dos meus parâmetros sanguíneos, sempre olho se contém a frase “não contém glúten” ao comprar qualquer produto. E hoje na minha casa não compramos nada com glúten para não contaminar a cozinha.

Nome: Márcia

Idade: 49 anos

Como descobriu a doença?

Eu sentia fortes dores no estômago e o refluxo me atrapalhava a dormir.

Faz quanto tempo?

6 anos

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

Não poder confiar nas comidas de restaurantes, já que eles podem usar ingredientes

com glúten ou usar a mesma panela do macarrão para fazer a carne, por exemplo.

Como você lida com a doença?

No começo foi muito difícil, precisei adaptar toda a minha rotina à nova dieta. Hoje já não me atrapalha tanto, só quando sinto vontade de comer um pão de verdade ou uma massa.

Nome: Mariana Araújo

Idade: 23 anos

Como descobriu ser intolerante?

Descobri que era intolerante no começo de 2014 quando comecei a vomitar com cerveja. Eu vivia enjoada e tinha dores abdominais inexplicáveis e inchaço. Além disso, tive anemia por dois anos. Fui ao hematologista, fiz um exame e descobri um sangramento no intestino, era por causa do glúten.

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

A principal dificuldade é não ter acesso fácil/prático à comida sem glúten. Temos muita coisa sem glúten no Brasil e ainda bem que todos os produtos industrializados informam se têm glúten ou não. Mas é complicado sair com os amigos, socializar ou se alimentar em outro país. Além do mais, sempre temos que preparar nossa comida. Pra mim o que incomoda mais é a falta de praticidade mesmo. Eu prefiro comer as coisas "normais" que não têm glúten, porque os produtos sem glúten raramente têm um sabor agradável e/ou preço acessível.

Como você lida com a doença?

Eu lido de forma prática: se eu comer glúten, vou passar mal e posso ter câncer no intestino. Mas me dá raiva às vezes. Às vezes meus amigos pedem uma pizza, mas tenho que jantar antes ou ficar caçando comida sem glúten na rua. E no exterior, que os rótulos não têm essa informação, tenho que me arriscar ou ficar sem comer. Eu lido bem porque sou obrigada a lidar, mas acho extremamente incômodo.

Nome: Mayara Vendrell

Idade: 20 anos

Como descobriu a doença?

Tive um problema pessoal que me abalou muito e comecei a passar muito mal. Aí emagreci 6kg em um mês e resolvi procurar um médico. Depois que eu descobri tudo fez sentido porque, geralmente, pessoas com doença celíaca já tem a doença, mas ela precisa de algum agente para se manifestar. O meu agente foi quando mexeu com o emocional mesmo.

Faz quanto tempo?

1 ano

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

Acho que o pior é em relação à alimentação. Não existem várias comidas rápidas e acessíveis a qualquer hora. No meu caso, faço Comunicação Organizacional também e tem dias que chego muito tarde e cansada em casa, se eu não tiver algo pronto para comer, muitas vezes tenho que preparar e isso é bem chato. Não existe opção "fast food" sem glúten.

Como você lida com a doença?

No começo, eu tive bastante dificuldade. Sentia falta de comer as coisas gerais que eu comia (pão francês, leite com *toddy*, miojo com *nuggets*). Com o tempo fui me acostumando. Nunca tive problema em comer nada, amo salada, frutas etc., mas também amo besteiras, então sempre gostei de tudo e qualquer coisa. Aprendi a cozinhar melhor porque passei a fazer muitas receitas com as farinhas especiais sem glúten e minha alimentação ficou bem mais saudável. Ainda como alimentos com glúten de vez em quando, mesmo sabendo que vou passar mal (mas só quando estou com muita vontade mesmo). Mas com uma dieta sem glúten, eu me sinto muito melhor, me adaptei bem depois da fase inicial.

Nome: Gabriela Corassa

Idade: 23 anos

Como descobriu ser intolerante ao glúten?

Estava passando muito mal há alguns meses e o médico resolveu pedir o exame de sangue.

Faz quanto tempo?

3 meses.

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

Custo elevado dos produtos sem glúten.

Como você lida com a intolerância?

Procuro alternativas para não afetar a vida social, afinal nem todo mundo entende o que é. Tento sempre me alimentar antes de sair de casa, porque estamos acostumados a uma alimentação rica em trigo e fica bem difícil comer fora de casa.

Nome: Arthur Ferreira

Idade: 21 anos

Como descobriu a doença?

Eu descobri fazendo exame de sangue por indicação de uma médica que eu não lembro qual especialidade, mas que tinha me avaliado e suspeitava que eu tinha a doença, e foi então constatado.

Faz quanto tempo?

Há 7 anos

Qual é sua opinião sobre o mercado sem glúten em Brasília?

O mercado ainda está fraco, vendo que não há muita opção de comida sem glúten. De um ano atrás pra esse tempo de agora que melhorou um pouco, onde alguns restaurantes oferecem cardápio sem glúten, e há alguns mercados principalmente no Plano Piloto que também oferecem produtos sem glúten. Mas, em minha opinião, deve melhorar, só quem sabe é quem não pode comer.

Como você lida com a doença?

No começo foi difícil, mas hoje em dia já me acostumei, e consigo lidar naturalmente.

Nome: Rafaela Albo

Idade: 25 anos

Como descobriu a doença?

Fiz exames de sangue e biópsia do duodeno. Na realidade tinha suspeita de intolerância à lactose porque tinha quadros de enjoos, inchaços, gases, tontura e repentina fraqueza. No decorrer do processo descobri intolerância ao glúten e à lactose. Discorri também que tinha quadro de pangastrite moderada e H. pylori.

No ápice de minhas crises, não conseguia manter nada no estômago. Sempre vomitava. Meu estômago chegou a um ponto de não conseguir digerir praticamente nada. Tive que fazer uma dieta somente de líquidos por 1 mês para conseguir realizar a endoscopia. Toda vez que tentada, por mais que fosse mais de 24h em jejum, não conseguia. Tinha sempre bolo alimentar.

Faz quanto tempo?

Descobri faz 2 anos.

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

A dificuldade é diária. Para mim em específico, avalio que seja mais "normal" do que possa imaginar. Tenho um ritmo de vida que saio de casa de manhã cedo e volto depois das 22h. O que me leva a ter um preparo e organização importantíssimos para evitar que me alimente na rua e acabe por passar mal.

Sou responsável por todas as minhas alimentações. Faço mais de 6 refeições diárias.

Todo mês faço marmitas de almoço e lanches que deixo congeladas para consumir. Acho que o interessante disso tudo é saber se alimentar e saber substituir. Faço bolos, pães, biscoitos dentre outras opções. Creio que aprendi a lidar com isso. Assumo que é difícil sair me alimentar fora de casa. Já passei situações bem ruins por ingestão de alimentos. Como mozzarella de búfala e ter percentual de leite de vaca como também preparo de alimentos como utilização de farinha. As pessoas não respeitam a condição do intolerante e nos consideram frescas ou o típico chato que faz dieta.

Como você lida com a doença?

Hoje em dia lido bem, na medida do possível. Tem um lado muito importante no processo que é a parte psicológica. De saber que é uma patologia que me acompanhará e que não faço dieta e é sim uma condição de vida. Limitado no geral. Mas que graças a Deus o mercado vem abrindo grandes possibilidades e portas.

Nome: Thais Maluf

Idade: 25 anos

Como descobriu a doença?

Descobri por meio de exames que mostraram irritação no intestino e redução das microvilosidades. Além das queixas de prisão de ventre que chegaram a ficar por quase um mês.

Faz quanto tempo?

Faço a dieta há um ano, que foi logo que descobri.

Quais são as principais dificuldades enfrentadas em relação à alimentação?

As dificuldades são as de sair com as pessoas e ter vontade de comer e por ser muito ansiosa descontar em comida. Além de que comer, para mim, é um dos maiores prazeres. Mas encontrei muitos alimentos sem glúten que me saciam

Como você lida com a doença?

Hoje lido normalmente, quando saio muito da dieta em algum final de semana sinto fortes dores de cabeça e um desconforto abdominal, então tento permanecer e ser amiga dela pra não sofrer as consequências.

Nome: Caroline Moraes

Idade: 24 anos

Por que faz dieta livre de glúten?

Faço a dieta por ter difícil digestão com alimentos que contém glúten.

Há quanto tempo faz?

Faço a dieta sem glúten há mais ou menos 10 meses.

Qual é sua opinião sobre o mercado sem glúten em Brasília?

Eu acho que o mercado de alimentos sem glúten em Brasília está crescendo muito rápido, pois nesse pouco tempo de mudança de dieta eu estou percebendo uma crescente variedade de produtos dessa linha, não só mais em lojas especializadas, mas também alguns mercados como *Pão de Açúcar* e *Oba*.

Porém, ainda acho que muitos produtos podem melhorar como pães, que eu ainda não achei um que não seja muito pesado ou que se pareça uma esponja. Mas o mercado de bolos sem glúten e sem lactose em Brasília é fantástico. Dá pra achar muita coisa gostosa. Um dos piores problemas são restaurantes, principalmente à la carte, que têm poucas opções para quem faz uso da dieta sem glúten, daí sempre temos que optar por uma saladinha.

Nome: Luísa Montenegro

Idade: 31 anos

Porque faz dieta livre de glúten?

Estava sentindo que minha dieta estava muito desbalanceada: comia muitos alimentos industrializados, e, como sou vegetariana, acabava ingerindo muita massa, pães e alimentos ricos em glúten. Posso dizer que a base da minha dieta eram alimentos ricos em glúten, gorduras, açúcares, lactose, dentre outros. Em um exame de rotina, constatei, por meio de meu exame sanguíneo, que estava com déficit de algumas vitaminas e com colesterol limítrofe. Já tinha a ideia de adotar um estilo de vida mais saudável e contendo menos alimentos industrializados, e por isso procurei uma nutricionista especializada em dietas vegetarianas e naturais. A minha nova rotina comporta o consumo de glúten em apenas duas refeições na semana.

Quais benefícios essa atitude te trouxe?

Na primeira semana, a perda de peso foi palpável: perdi 2,5 kg. Além disso, pude constatar uma diminuição em meus níveis de ansiedade e melhora em minha disposição. Sofria com insônia e enxaquecas, que não fazem mais parte de minha rotina. Também sofria com constipação, e meu intestino passou a funcionar regularmente.

Há quanto tempo faz?

Dois meses.

Qual é sua opinião sobre o mercado sem glúten em Brasília?

Em 2014, experimentei cortar o glúten por três semanas. Os resultados foram palpáveis, mas tive dificuldade em encontrar alimentos além do óbvio: quando não queria

comer tapioca, tinha dificuldade em encontrar opções que não só fossem saborosas, como acessíveis monetariamente. Na verdade, era um milagre quando encontrava opções de substituição em supermercados ou restaurantes. Esse ano vejo que o mercado cresceu e as opções sem glúten são mais numerosas e saborosas. No entanto, o preço continua salgado.

Marcelo Orlandi

Idade: 39 anos

Porque faz dieta livre de glúten?

Comecei a dieta para desintoxicar meu organismo, tendo em vista uma sinovite crônica no meu joelho.

Quais benefícios essa atitude te trouxe?

Inicialmente, a ideia era que uma dieta livre de glúten contribuísse no regresso de uma sinovite (inflamação da sinóvia, uma membrana que envolve as articulações) que sofro no joelho. De fato, a sinovite regrediu, mas não posso afirmar o quanto a dieta contribuiu para isso, tendo em vista que o tratamento envolveu outras ações, tal como fisioterapia, até mesmo nova cirurgia e administração de drogas contra artrite. Mas que contribuiu, contribuiu sim! E imagino que bastante.

Percebo ainda que a dieta tem contribuído para um maior bem estar e desintoxicação de meu organismo. Não tenho me sentido com o estômago inchado aos finais dos dias, o que acontecia corriqueiramente antes de começar com a dieta.

Outro benefício refere-se a uma maior riqueza de variedade na minha alimentação. Quando comemos glúten, acabamos que comemos coisas mais práticas e facilmente disponíveis, e nossa alimentação sempre tem algum produto com glúten, tal como massa, pizza, salgadinhos, etc. Tirar esses alimentos de nossa rotina pode ser um grande desafio que às vezes não é superado com certa tranquilidade. Agora que não como mais esses tipos de alimentos rotineiramente, tenho que usar outras variações para substituí-los, tal como tapioca, cuscuz, açaí, produtos de milho como a pamonha, o cural, etc., até mesmo a granola tive que comprar de outro tipo.

Há quanto tempo faz?

Há aproximadamente 18 meses.

Qual é sua opinião sobre o mercado sem glúten em Brasília?

Acho que o mercado tem um grande potencial de crescimento. Porém, no momento atual, ainda acho que carece de maiores e melhores opções, tanto de mercado quanto de restaurantes. O preço dos alimentos sem glúten também poderiam ser mais acessíveis.