

CELÍACOS E INTOLERANTES AO GLÚTEN NO EIXO TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER

Ana Júlia Potulski Alves de Moraes¹; Maria Eduarda Ayroso Silva¹; Maria Eduarda de Melo¹; Isadora Balsini Lucio²

RESUMO

O objetivo do projeto foi conhecer as experiências de pessoas celíacas e intolerantes ao glúten no eixo Turismo, Hospitalidade e Lazer. Para isto foram localizados grupos e pessoas por meio de uma pesquisa nas redes sociais (utilizando como indicadores /palavras chaves como: glúten free, turismo sem glúten, celíacos, intolerantes ao glúten), via Whatsapp (através de um grupo de panificação que a mãe de uma integrante fez pois a filha é celíaca), pessoas do *campus* Camboriú (através de cartazes e apresentações nas salas), além da participação em uma reunião da ACELBRA/Itajaí. Para as pessoas encontradas nas redes sociais enviamos os questionários pelo Google Docs, já para as outras o questionário foi entregue em mãos. A partir dos resultados e relatos sobre soluções para as pessoas intolerantes e celíacas e sugerimos dicas para auxiliar as mesmas. Concluímos que as pessoas possuem dificuldades, mas não deixam de fazer as atividades turísticas.

Palavras-chave: Celíacos, glúten, turismo.

INTRODUÇÃO

O que você acharia de ir em eventos onde tem *coffee break* e demais refeições, e ter que levar sua própria comida? Celíacos e intolerantes ao glúten, já pensaram em fazer turismo sem ter que levar seus alimentos? A realidade de quem é celíaco ou intolerante ao glúten é essa, pois têm que levar sua própria comida em todos os lugares.

O glúten é um complexo proteico onde se destacam a glutelina e a gliadina. Ele é responsável pela qualidade dos produtos de panificação, estando presente no trigo, aveia, centeio, cevada e malte (SOUZA, 2002; ACELBRA, 2004a).

A Doença Celíaca é uma patologia do intestino delgado, causada pela ingestão do glúten. Há um portador da doença celíaca para cada 600 habitantes (ACELBRA, 2004b). A Doença Celíaca geralmente se manifesta na infância, entre o primeiro e terceiro ano de vida, podendo entretanto, surgir em qualquer idade,

¹ Estudantes do curso técnico em Hospedagem integrado ao ensino médio do Instituto Federal Catarinense-*campus* Camboriú. Email: projetorestricaoalimentar@gmail.com

² Doutora em Tecnologia de Alimentos. Professora do Instituto Federal Catarinense-*campus* Camboriú. Email: isadora.lucio@ifc.edu.br

inclusive na adulta (ACELPAR, [200-?]). Os sintomas podem variar de uma pessoa para outra, como diarreia, vômitos, náusea, dor abdominal, coceira, perda de peso, anemia, e pode ocasionar intolerância a lactose (ACELPAR, [200-?]; GUIA, 2016).

A única terapêutica eficaz na doença celíaca é a instituição de uma dieta isenta de glúten para o resto da vida da pessoa (WATER; MULDER, 2009 apud LOBÃO et al, 2010; ACELPAR, [200-?]). E isso, pode acabar afetando a qualidade de vida de pessoas celíacas e intolerantes ao glúten.

Segundo Leal (2008, p.18 apud LOBÃO et al, 2010) “A qualidade de vida é o resultado da soma do meio ambiente físico; social; cultural, espiritual e econômico onde o indivíduo está inserido”.

Uma pesquisa realizada por Araújo (2010), indicou que:

Seguir uma dieta isenta de glúten representa mudanças no estilo de vida; 79,0% de celíacos entrevistados numa pesquisa disseram evitar frequentar serviços de alimentação e 43,0% disseram evitar viajar em função da dificuldade de encontrar produtos próprios no mercado e do risco da ingestão acidental de produtos com glúten. Uma outra pesquisa com 253 adultos celíacos, nos Estados Unidos, revelou que a aderência à dieta isenta de glúten exercia impacto negativo sobre o ato de alimentar-se fora do lar (86,0%) e de viajar (82,0%).

O eixo Turismo, Hospitalidade e Lazer é viajar, conhecendo lugares novos, fazendo turismo. A importância do projeto é mostrar para as pessoas que a doença não é algo banal, e para as pessoas portadoras desta doença que há uma possibilidade de fazer atividade do eixo sem que haja contaminações.

O projeto tem como objetivo geral conhecer as experiências de pessoas celíacas e intolerantes ao glúten no eixo Turismo, Hospitalidade e Lazer. E como objetivos específicos, identificar grupos e pessoas com intolerância ao glúten ou com doença celíaca; coletar experiências, dificuldades, caminhos e fatos ocorridos durante a atividade turística;

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para encontrar grupos e pessoas celíacas ou intolerantes ao glúten que pudessem fazer parte da nossa amostra, foi realizada uma pesquisa no Facebook e Instagram utilizando como indicadores/palavras chaves: glúten *free*, turismo sem glúten, celíacos, intolerantes ao glúten. Foi realizado o contato através de solicitações de amizade e publicações, sendo que 05 pessoas mostraram interesse.

No IFC, *campus* Camboriú, o contato com as pessoas do ensino médio, foi feito por apresentações nas salas. Já com as demais pessoas do *campus*, colamos cartazes pelo *campus*. Os cartazes ficaram expostos entre os dias 19/03 até 06/04. Foram identificadas 13 pessoas celíacas ou intolerantes ao glúten.

Também entramos em contato com grupos do Whatsapp, onde a mãe de uma das integrantes fez um curso de panificação (pois a filha é celíaca) e desse curso surgiu um grupo. Para este grupo foi encaminhado o *link* do questionário, onde obtivemos 3 respostas.

Visando ampliar a amostra, entramos em contato também com a associação de celíacos de Itajaí (ACELBRA de Itajaí). Participamos da reunião do dia 04 de julho, onde foram aplicados 9 questionários.

Para as pessoas encontradas nas redes sociais enviamos os questionários pelo Google Docs, já para as outras o questionário foi entregue em mãos. O questionário continha perguntas como: “A doença celíaca ou intolerância ao glúten fazem com que ocorra alguma dificuldade ao viajar, participar de evento, ao realizar atividades turísticas?”, entre outras. Com as respostas do questionário tabulamos os dados e fizemos uma análise dos resultados.

A partir dos relatos das experiências sobre as soluções e saídas das pessoas intolerantes ao glúten e portadores da doença celíaca, foram listadas dicas para este grupo de turistas do eixo Turismo, Hospitalidade e Lazer.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 30 contatos realizados, obtivemos 18 respostas no total, sendo destes 27,8% intolerantes ao glúten e 72,2% celíacos.

Segundo Araújo, (2010), situações como viajar, alimentar-se fora do lar e relacionar-se com amigos e familiares podem representar problemas para os celíacos e interferir, dessa forma, na sua vida social. Esta dificuldade também foi relatada pelos participantes desta pesquisa, onde 83,3% das respostas foram afirmativas quando se questionou sobre a ocorrência de dificuldades ao viajar, participar de eventos ou realizar atividades turísticas.

No quadro abaixo (Quadro 01), estão descritos alguns relatos das dificuldades enfrentadas. Um fato interessante é que a maioria das pessoas

responderam que quando não realizam as refeições em casa, como em uma viagem ou passeios, eles preparam sua refeição em casa ou comem frutas, para que não passem mal: “Procuro comer legumes, verduras e frutas para não correr o risco de passar mal”.

Quadro 01 – Dificuldades relatadas pelos celíacos e intolerantes ao glúten

As viagens dentro do Brasil são sempre mais complicadas. As pessoas não conhecem a proteína e não possuem opções. Fora do Brasil há mais informações e opções disponíveis além de não precisar explicar a gravidade da contaminação cruzada.

Para viajar, antes disso preciso pesquisar sobre lugares que poderia comer ou preparar comida para todos os dias de viagem, e se existem muito provavelmente tem contaminação cruzada, por isso normalmente se fica sem comer, precisando comer antes ou após o evento.

Uma intolerante ao glúten contou sua experiência sobre viagens relatando “que é sempre um grande trabalho viajar, pois precisa sempre levar alimentos adequados e nem sempre tem lugar para deixar eles sem que eles estraguem, ou é desconfortável pois às vezes que está em um buffet e precisa levar o seu próprio pão/bolo para tomar o café da manhã.”

Quanto aos locais para realizarem refeições fora de casa, 44,4% conhecem estabelecimentos em sua cidade que atendem o público com restrições alimentares e 54,5% frequentam esses estabelecimentos. Ao participarem de festas 83,3% levam sua refeição feita em casa, pois sabem a procedência dos alimentos e é mais em econômico. Já em relação aos eventos, 77,8% já se sentiram excluídos pelo fato de não poderem comer, e então relataram que dizem que ‘não estão com fome’ ou que ‘já comeram’.

A doutora Kátia Baptista, gastropediatra e nutróloga infantil, disponibiliza em seu site algumas dicas e conselhos para pessoas com alergias alimentares comerem fora de casa (BAPTISTA, [200-?]): 1. Planeje antes de sair em que restaurante você irá comer e cheque o cardápio com antecedência; 2. Procure telefonar para o restaurante com antecedência, preferencialmente fora dos horários de pico; 3. Conheça bem os ingredientes que você deve evitar; 4. Dê preferência a pratos simples; entre outros conselhos.

A última pergunta do questionário convidava os participantes a contar alguma história, relatos ou experiência que já viveu. Nesta questão, escolhemos 5 respostas, como pode ser visto no quadro abaixo (Quadro 02):

Quadro 02- Histórias já vividas pelas pessoas celíacas ou intolerantes aos glúten

"Do limão, faça a uma limonada"

Sofri, me isolei, entrei em depressão... hoje aprendi a produzir alimentos sem glúten e faço deles minha renda extra.

Muitas pessoas ficam sem graça por não saber o que nos dar para comer e outras nos acham frescas, pois não precisa disso tudo, comer um pouco não faz mal. Quanto maior divulgação tiver melhor será para cada um de nós.

Muitas vezes já comprei alimentos sem glúten e passei mal, ao entrar em contato com a empresa falavam da contaminação.

Empresas como a (sorvete) diz que tem cardápio mas usa as mesmas colheres.

Fui a Brusque e passamos do horário e a padaria estava fechada. Voltei correndo para Itajaí passando mal.

Como tive o diagnóstico tardio, a compreensão da família é o maior obstáculo. Além disso os próprios médicos não estão preparados para orientar corretamente, e já tive problemas nos serviços de saúde.

Diante destes relatos, apresentamos algumas orientações para as pessoas se preparem com mais facilidade na hora de irem viajar ou na hora de realizarem algum passeio: se viajar para fora do país, verifique se a companhia aérea atende o público com restrições alimentares; antes de fazer uma viagem internacional, pesquise como se fala "glúten free", "contém glúten", conforme o idioma do local; se não tiver certeza que o hotel é seguro, alugue apartamentos com cozinha (flat).; pesquise antes se o lugar da viagem/passeio, tem restaurantes que atendem as pessoas com restrições alimentares; na dúvida escolha sempre frutas, verduras, grãos ou carnes assadas/grelhadas; quando fizer um passeio ou atividade turística longa, leve sempre sua marmita para garantir. E, identificamos alguns estabelecimentos da região sem contaminações pelo glúten: Carolitas Alimentos, empresa brusquense que atende Balneário Camboriú, Itajaí, Florianópolis, Joinville, Jaraguá do Sul e Gaspar; Tomasi sem Glúten e Lactose, (Brusque-SC); Fazzenda Park Hotel, (Gaspar-SC); Simple Salad, (Balneário Camboriú-SC).

CONCLUSÕES

Por meio das experiências relatadas, percebemos que a vida destas pessoas que possuem a restrição alimentar ao glúten, leva a sua rotina a ser

monótona pois, ao fazer uma atividade do eixo Turismo, Hospitalidade e Lazer, elas tem que se preocupar mais em relação a alimentação do que com a própria atividade.

Entretanto, elas não deixam de fazer suas atividades, se organizam antes de realizá-las, se informando sobre os locais ou levando suas refeições. Notamos que a maioria dos celíacos têm dificuldade em participar de eventos/festas por medo da contaminação cruzada, o que nestes casos é difícil evitar.

Com as dicas e orientações, podemos ajudar essas pessoas que sentem dificuldade na hora de praticar suas atividades do eixo, a se prepararem em relação à alimentação, curtindo mais estes momentos de lazer e turismo.

REFERÊNCIAS

ACELBRA. 2004a.Disponível em: <<http://www.acelbra.org.br/2004/>>. Acesso em: 23 out. 2017.

ACELBRA. 2004b.Disponível em: <<http://www.acelbra.org.br/2004/doencaceliaca.php>>. Acesso em: 29 nov. 2017.

ACELPAR. Doença Celíaca: saiba como conviver da melhor forma com a doença celíaca (folder da Associação dos Celíacos do Paraná). [200-?].

ARAÚJO, Halina Mayer Chaves et al. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 467-474, maio/jun., 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-52732010000300014&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 13 ago. 2013.

BAPTISTA, K. Dicas e conselhos para comer fora de casa. [200-?]. Disponível em: <<https://www.drakatia.com.br/celiacos/artigos/dicas-e-conselhos-para-comer-fora-de-casa.html>>. Acesso em: 09 jul. 2018.

GUIA de doenças e sintomas. Hospital Albert Einstein. 2016. Disponível em: <<https://www.einstein.br/guia-doencas-sintomas/info/#141>>. Acesso em: 30 maio de 2018.

LOBÃO, C. A. R.; GONÇALVES, R. F. L.; MONTEIRO, R. B.; CASTRO, F. V. Qualidade de vida da pessoa celíaca adulta. **International Journal of Developmental and Educational Psychology** (INFAD Revista de Psicología), n.1, 2010, p:479-485. Disponível em: <http://infad.eu/RevistaINFAD/2010/n1/volumen1/INFAD_010122_479-485.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2018.

SOUZA, Terezinha Coelho de. Alimentos: propriedades físico – química. Rio de Janeiro: Cultura médica, 2002, 54 p.