

OS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA ADVINDOS DE UMA DIETA LIVRE DE GLÚTEN PARA PORTADORES DA DOENÇA CELÍACA (APOIO UNIP)

Aluno: Jacó Felipe Pinheiro Souza de Godoi

Orientador: Prof. Dr. Juliano Rodrigo Guerreiro

Curso: Medicina

Campus: Campinas

Introdução: a doença celíaca (DC) é uma enteropatia autoimune desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente predispostos. Essa ingestão causa inflamação no intestino delgado, levando à atrofia das vilosidades e comprometendo a absorção de nutrientes. Fatores genéticos, imunológicos e ambientais interagem no desenvolvimento da doença. A zonulina contribui aumentando a permeabilidade intestinal e agravando a inflamação. A exclusão do glúten constitui a principal terapia. No entanto, a dieta sem glúten impõe desafios, como ansiedade alimentar, isolamento social e dificuldades econômicas. **Objetivo:** esta pesquisa tem como objetivo avaliar o impacto da exclusão do glúten na qualidade de vida de portadores de DC, considerando aspectos clínicos, emocionais e sociais da adesão à dieta. **Métodos:** trata-se de uma revisão sistemática realizada em bases de dados como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Para a busca, foram utilizados os termos “Celiac Disease”, “Gluten-free Diet”, e “Quality of Life”. Foram incluídos estudos publicados entre 2019 e 2024, em português e inglês, que abordassem os efeitos da dieta livre de glúten na qualidade de vida de pacientes. Após triagem, 22 artigos foram selecionados, priorizando estudos clínicos de periódicos de alto impacto (Qualis A). **Resultados:** a exclusão do glúten demonstrou impacto positivo na qualidade de vida de pacientes com DC. A dieta reduz sintomas gastrointestinais, melhora aspectos emocionais e promove bem-estar social. Estudos indicam melhora expressiva nos escores de qualidade de vida após seis meses de adesão à dieta. Os benefícios se estendem a parâmetros físicos e psicológicos. A adesão contínua promove melhorias

emocionais e sociais a longo prazo, que, assim como outros efeitos positivos, podem ser potencializadas por um programa de suporte nutricional e psicológico. Um ano de dieta promove mudanças positivas na microbiota intestinal e na função digestiva. Contudo, a dieta rigorosa pode gerar ansiedade alimentar, isolamento social e comportamentos disfuncionais. Dificuldades em ambientes sociais e medo de contaminação constituem desafios adicionais, assim como barreiras estruturais e econômicas, incluindo alto custo de produtos e falta de opções seguras. **Conclusões:** a exclusão do glúten é a principal estratégia terapêutica para DC, trazendo benefícios à saúde intestinal e à absorção de nutrientes. A dieta impacta profundamente a qualidade de vida, embora a adesão seja complexa, envolvendo desafios nutricionais, sociais e psicológicos. O manejo da DC requer acompanhamento clínico contínuo, suporte nutricional e conscientização social. Identificar lacunas na literatura auxiliará na formulação de estratégias de manejo mais eficazes.