

The background of the entire page is a pattern of colorful squares and smiley faces. The squares are in shades of orange, teal, and light blue. The smiley faces are simple white arcs on a colored background, matching the colors of the squares. They are scattered across the page, some inside squares and some floating independently.

# **GUIA DA VIDA ADULTA**

## **E ENVELHECIMENTO DA PESSOA COM T21**

### **(SÍNDROME DE DOWN)**



**Núcleo de medicina integrativa  
da Síndrome de Down (T21)**

**Facebook:** /elo21down

**Instagram:** @elo21down

**E-mail:** contato@elo21down.com.br

**App:** elo21

**Telefone:** (11)5088-6677 e (11)98849-8959

**Endereço:** R. Eça de Queiroz, 488 - Paraíso

[www.elo21down.com.br](http://www.elo21down.com.br)

# **GUIA DA VIDA ADULTA E ENVELHECIMENTO DA PESSOA COM T21 (SÍNDROME DE DOWN)**

**ISBN – INTERNATIONAL STANDARD BOOK NUMBER  
BIBLIOTECA NACIONAL  
FUNDAÇÃO MIGUEL DE CERVANTES**

**ISBN: 978-65-80326-01-3**



# GUIA DA VIDA ADULTA E ENVELHECIMENTO DA PESSOA COM T21 (SÍNDROME DE DOWN)

**Autores:** Carla Franchi Pinto  
Mariete Pavoni Begnini  
Angela Maize Silva Alves  
Alex Duarte

**Direção e Supervisão:** Carla Franchi Pinto – médica geneticista pela FCMSCSP, responsável pelo Serviço de Orientação Interdisciplinar da Trissomia 21 (SOI-T21) da Santa Casa de São Paulo.

**Colaboração:** Equipe Elo21 (Aleksandro Belo Ferreira , Aline Araújo Biemann, Enzo Guarneri Maschi, Flávia de Santana Castro, Gabriela Lolli Tanese, Rafaela Pinto e Sandra Matta) e Equipe Adid (Angela Maize Silva Alves, Alda Lucia Pacheco Vaz, Bento Aparicio Zanzini e Maria de Fátima Rebouças da Silva).

**Fotos:** Equipe Elo21 e Equipe Adid

**Arte:** TRUE. Agency

**Facebook:** /elo21down

**Instagram:** @elo21down

**E-mail:** contato@elo21down.com.br

**App:** elo21

**Telefone:** (11)5088-6677 e (11)98849-8959

**Endereço:** R. Eça de Queiroz, 488 - Paraíso

**Pinto, Carla Franchi**

Guia da vida adulta e envelhecimento da pessoa com T21 (síndrome de Down), São Paulo: Elo 21, 2019.

**Obra:** Guia da vida adulta e envelhecimento da pessoa com T21 (síndrome de Down)



# O EMPODERAMENTO PARA O RECONHECIMENTO DE UMA VIDA ADULTA

Por Alex Duarte



Brasília, outubro de 2014. Laionel, um garoto de 28 anos, com síndrome de Down, aguardava no canto da sala o início da oficina de empoderamento. Era como eu chamava uma das vivências desenvolvidas no projeto Cromossomo 21. Tinha duração de 4 horas, e a única exigência da aula era a não participação dos pais. Antes de iniciar, a mãe de Laionel insistiu em passar algumas recomendações. Dizia ela que o filho se tornara uma “criança” lenta, tímida, sem condições de interpretar tarefas simples que envolviam raciocínio ou cooperação em grupo. Tinha dificuldades em caminhar e socializar por conta da depressão. Iniciei a oficina observando a fisiologia corporal da turma, muitos com os ombros curvados e caídos, incluindo Laionel. Outros, imponentes, corajosos, cheio de perguntas e curiosidades sobre o que iríamos aprender. O processo de “dar poder”

ao jovem para que ele se tornasse consciente da sua capacidade foi o fio condutor da oficina. Antes disso, precisávamos quebrar o clima tenso da sala, que na realidade é o que percebemos como sendo clima pessoal, formado pelas energias do nosso corpo, mais as energias do campo mental – crenças, pensamentos, emoções, os costumes adquiridos na família, escola, trabalho, etc. Ao fazer isso, tínhamos um novo clima instalado, diferente de quando eles chegaram. Os participantes estavam empolgados e contagiados com o ambiente. À medida que as tarefas aconteciam, notei o sentimento de pertencimento dos jovens usando o microfone para exporem suas vontades. Na vez de Laionel, uma combustão aconteceu. Com o microfone na mão, entrou em um estado cheio de recursos e conforme falava em tom alto e imponente, sua fisiologia mudava, a tal ponto que se movia rapidamente pela sala, inspirando outros jovens que o aplaudiam fervorosamente. Suas costas endireitaram-se e seu corpo não estava mais encolhido. Laionel agora era ágil e completamente livre das definições negativas da mãe. Estava empoderado.

A expressão “empoderamento” foi definida pelo educador brasileiro Paulo Freire, um dos mais influentes pensadores da educação do século XX, embora a palavra empowerment já existisse na Língua Inglesa, significando “dar poder” a alguém para realizar uma tarefa sem precisar da permissão de outras pessoas. Porém, o uso excessivo da palavra tem provocado confusão no seu sentido. Em um evento dedicado ao Dia Internacional da Síndrome de Down, ouvi uma terapeuta dizer que não se sente confortável com a expressão empoderar, quando se refere às conquistas das pessoas com deficiência intelectual. Ela acredita que o conceito transmitia a ideia de que sempre alguém terá que dar o poder para a gente.

O conceito de empoderamento de Paulo Freire tem uma lógica diferente. A pessoa,

grupo ou instituição empoderada é aquela que realiza, por si mesma, as mudanças e ações que a levam a evoluir e a se fortalecer. Esse poder é fornecido por meio da informação, conscientização e da prática. Sendo assim, o que aconteceu com Laionel foi uma ação social coletiva dentro de um ambiente favorável, a qual o colocou a posto de suas habilidades e recursos. Esse é o empoderamento do qual estou falando.

Todos nós, pessoas com ou sem deficiência, produzimos duas formas de comunicação no mundo com as quais elaboramos a experiência de nossa vida. A primeira, as comunicações internas, que são as coisas que imaginamos, falamos e sentimos. A segunda, são denominadas comunicações externas, expressas por palavras, expressões faciais, postura do corpo e ações físicas. Toda comunicação que fazemos é uma ação que causa um efeito em nós. Portanto, comunicação é poder, e dominar esse recurso muda nossa vida completamente.

No discurso pronunciado na 16ª Conferência Asiática sobre Deficiência Intelectual, realizada no Japão, em agosto de 2003, o palestrante Robert Martin, com deficiência intelectual, declarou que por diversas vezes esteve pensando e contabilizando com frequência as pessoas que tomaram o seu poder. “Por que eu não era como os outros? O que era tão diferente em minha vida? Como me tornei um desempoderado?” Robert declarou que foram exatamente as pessoas que mais alegavam se importarem com ele que tomaram o seu poder. “Eram profissionais, professores e funcionários que escolheram controlar minha vida”, revelou.

É comum ouvir dilemas e desafios dos jovens com deficiência quando participam de minhas oficinas. Quando se referem a “arrancar o seu poder”, estão falando sobre seus direitos, o poder de decidir e ter uma vida com mais autonomia. Em Curitiba, no Congresso Brasileiro da Síndrome de Down,



30 adultos com Deficiência Intelectual e síndrome de Down participaram de uma vivência que tinha como foco a chegada à vida adulta. A maioria, com mais de 30 anos, sequer havia passado um dia longe dos pais. Eram adultos dependentes, e não independentes.

– Minha mãe me protege, eu não saio sozinho! – exclamava a maioria.

– E o que isso significa para você, Laura? – perguntei.

– Se me protege, significa que não acredita que sou capaz.

Garantir a proteção dos filhos é um instinto de pai e mãe. Mas, ao contrário dos filhos sem deficiência, os que nasceram com

alguma deficiência recebem uma dose maior, que chamamos de superproteção. É importante ressaltar que existe uma grande diferença entre proteção e superproteção. A proteção é saudável aos filhos, enquanto a superproteção é algo danoso, que vai além da satisfação das necessidades e de cuidados que precisam. Muitos pais de filhos com deficiência adotam uma exagerada conduta de superproteção. Vivem pelo filho, falam por ele, decidem por ele, solucionam os seus problemas, impossibilitando o seu desenvolvimento. Esses pais, sem perceber, anulam sua autonomia e, de certa forma, aprisionam suas próprias



escolhas, decisões e frustrações.

O que você imagina a respeito da deficiência, ela é um fator limitante ou não? Por muito tempo, fui atrás de respostas que pudessem elucidar essa questão. Iniciei especializações na área da Psicopedagogia, fiz pesquisas em livros científicos e participei de cursos no campo da Educação Inclusiva. Os estudos mais atuais se mostravam bastante otimistas, mas retrocediam toda vez que apresentavam dúvidas sobre o aprender das pessoas com T21 (síndrome de Down). Só consegui ter a minha resposta quando realizei a Expedição 21, considerada a Primeira Imersão de

Pessoas com Síndrome de Down da América Latina. Durante minhas atuações no movimento social, comecei a pensar sobre acontecimentos importantes na vida de pessoas com síndrome de Down que se encontram em um caminho de plena autonomia. Conheci pessoas felizes, que tomavam suas próprias decisões, saíam sozinhas, pagavam suas contas, e outras (a maioria), totalmente dependentes de seus pais ou reféns de instituições que, com ou sem intenção, arrancavam o seu poder. Perguntei a mim mesmo: qual o fator determinante para que essa minoria pudesse se desenvolver como um adulto independente?



Se um indivíduo com síndrome não aprende Matemática, temos a tendência de generalizar que o outro também não irá aprender. Quando ele não consegue dar conta dessas operações, o que seus pais dizem? O que o profissional atesta ou diagnostica? Fico impressionado ao analisar essas características que todos nós temos (dificuldades em uma ou outra área) e como a alteração genética recebe toda a culpa ao tentar encontrar nela o problema. Um dos maiores pensadores do século XX, o psicólogo Jean William Fritz Piaget, defendia que, antes de a inteligência se configurar como algo estruturante, os conhecimentos e as emoções é que fazem isso, eles estruturam as formas de aprender. Ele defendia que, se as pessoas adquirem competências e novas formas de pensar, é porque o meio desencadeia necessidades de criar essas formas para acontecer o aprendizado.

Desde o nascimento, as pessoas agem para solucionar problemas práticos. A ordem de ocorrência do processo de desenvolvimento é constante, mas o

ritmo do desenvolvimento e idade exata não. Na Expedição, vivenciei exemplos reais de adultos com deficiência com ritmos de aprendizagem diferente, o que não impediu de alcançarem a autonomia. Afinal, todos nós somos diferentes e por isso interagimos no meio de forma diferente. Cada um constrói o conhecimento no seu tempo, de acordo com o desenvolvimento de sua estrutura cognitiva. O conhecimento não é algo estático, mas algo que está em processo de construção. Devemos conhecer quem são as pessoas que queremos empoderar e, a partir daí, pensar nas estratégias de ensino que lhes possibilitem agir e se apropriando do conhecimento que está sendo ensinado, com coragem e determinação. Qualquer ambiente segregador não será um ambiente onde o cidadão possa fazer o exercício da autonomia de forma real, pois sempre será fictício, superprotegido e segregado. Muito do que nós somos, independentemente de fatores genéticos, é resultado do contato que temos com o meio em que vivemos e das pessoas



com as quais nos relacionamos durante toda a vida. Pensando assim, é realmente a deficiência que limita? Temos a ilusão de que a vida adulta começa quando completamos 18 anos, como consequência natural de passarmos a responder legalmente pelos nossos atos. Entretanto, isso é um grande equívoco. Psicologicamente, algumas pessoas ainda não alcançaram os pré-requisitos básicos que uma vida emocional adulta exige, incluindo pessoas sem deficiência. Ser criança é fazer escolhas amparadas pelo suporte e indicação dos pais. Na vida adulta, precisamos lidar com coisas que exigem maturidade e responsabilidade, como por exemplo, a decisão de morar sozinho e suas responsabilidades. Ao contrário do que muita gente pensa, começar uma vida fora da casa dos pais traz uma lista gigante de desafios, e por isso fizemos questão dos participantes da Expedição 21 vivenciem essa experiência. Os quatro dias de imersão na Expedição 21 resultaram em provas e desafios que ajudaram os jovens a compreender a

responsabilidade que é administrar um lar. Eles falavam muito sobre os desejos de sair de casa, de morar sozinhos, ter um apartamento, mas a maioria não tinha noção do compromisso e das responsabilidades que enfrentariam. Esse foi o maior impacto que tiveram no final da Expedição, ao se perceberem adultos e cheios de responsabilidades.

Todo adulto tem necessidade de amadurecer, caso ele queira ter uma vida digna. Nada pior do que depender dos pais para sempre e não ter noção da importância de seus atos e méritos. Criar responsabilidade, aprender a se virar sozinho e entender como as coisas funcionam na fase adulta são as maiores conquistas para um jovem com deficiência. Contudo, mais importante do que morar sozinho, é crucial alcançar uma vida com autonomia real, sem interferências. É o que eu observo nessa nova geração de pessoas com deficiência, que estão conseguindo exercer seu poder de decisão, reconhecendo suas capacidades e lutando pelo seu poder.

A photograph showing a man in a blue jacket and a woman in a purple sweater holding and kissing a small white and brown dog. The scene is set in what appears to be a clinical or care facility, with a handrail visible in the background.

## AMPLIA A EXPECTATIVA DE VIDA DA PESSOA COM TRISSOMIA 21

No mundo, as pessoas com T21 estão vivendo mais. Essa é uma realidade muito recente, deixando várias questões ainda sem resposta. Até metade do século passado, muitos não sobreviviam à primeira década de vida em função, principalmente, da cardiopatia congênita, presente em 50% dessas pessoas. Atualmente, quando recebem a atenção necessária, a expectativa de vida ultrapassa os 70 anos. Considerando uma frequência média de nascimentos de 1 para cada 700 recém-nascidos, mais pessoas com T21 necessitarão de uma equipe de profissionais capacitados.

O conhecimento, cada vez mais profundo do metabolismo global (bioquímico e molecular), o entendimento da singularidade de cada organismo, a atenção ao contexto familiar e as questões emocionais, permitiram intervenções mais precisas, para uma idade adulta e envelhecimento com inclusão, autonomia e satisfação pessoal.

Nossa experiência com pessoas com T21 de todas as faixas etárias mostrou que

a interdisciplinaridade possibilita, a qualquer tempo, os melhores resultados. Na prática interdisciplinar, todos os profissionais envolvidos no processo de Saúde e Educação, junto com a pessoa com T21 e seus familiares, somam conhecimentos, estratégias, expectativas e geram sinergia, para que se atinja, da melhor forma possível, a Saúde Integral. Entendemos que, independentemente da faixa etária, é possível buscar novos caminhos, novas possibilidades, novas terapias e nunca desistir da pessoa com deficiência intelectual. Vimos idosos com T21 conseguirem o primeiro emprego, produzirem obras de arte, ou simplesmente, alcançarem uma condição melhor do que a anterior.

Esse Guia da Vida Adulta e Envelhecimento da Pessoa com T21 tem o objetivo de ser um material simples, fácil, que auxilie na busca de qualidade de vida, autonomia e bem-estar para o adulto e idoso com T21. Ele resume as Diretrizes do Ministério da Saúde, como também nossa experiência. Esperamos, de coração, que possa ser útil.

**- Dra. Carla Franchi Pinto**

## LONGEVIDADE

### AUTONOMIA E REALIZAÇÃO

Assim como na população geral, o aumento da longevidade das pessoas com T21 é uma realidade. Entender os aspectos de saúde e o potencial de aprendizagem, somados a uma sociedade menos preconceituosa, mais inclusiva, permitem uma vida adulta e velhice com autonomia e plenitude. Contudo, vida longa exige planejamento colocado em prática o quanto antes, de preferência desde o berçário, mas na certeza de que nunca é tarde para mudar o estilo de vida e os resultados. Portanto, se você tiver T21 ou interage com alguém que tenha, busque ou ofereça sempre atividades que estimulem e favoreçam a autonomia (capacidade de tomar decisões) e independência (capacidade de colocar sua decisão em prática). Genética não é destino!

Está bem estabelecido que o cromossomo 21 a mais modifica o metabolismo levando a um processo de Envelhecimento Precoce. Contudo, o Envelhecimento Saudável, objetivo de todos, depende muito mais de fatores ambientais do que genéticos. Portanto, mãos à obra!

#### • Envelhecimento Precoce

Em 2012, foi lançado o Manual de Diretrizes do Ministério da Saúde, que informa os exames e acompanhamentos que pessoas com T21 devem realizar em cada idade. Ele está disponível online e também no aplicativo Elo21, sem custo (baixe o app na versão android ou iOS: elo21). Os exames propostos buscam detectar, precocemente, alterações associadas ao envelhecimento, permitindo uma intervenção imediata, como por exemplo, o uso de aparelho auditivo quando perdas mínimas de audição começam a ocorrer, evitando um fator importante de isolamento social.

É fundamental que você (ou seu parente) solicite ao seu médico clínico ou geriatra o acompanhamento segundo as diretrizes, mesmo que não exista, no momento, nenhum achado clínico! Prevenir é sempre melhor que remediar! No final do guia o anexo I traz um resumo das Diretrizes.

Estudos recentes sugerem atenção e investigações cuidadosas da osteoporose (densitometria óssea, exames laboratoriais de metabolismo, da

vitamina D), perfil hormonal (climatério, andropausa), (função tireoidiana), cardiológica (arritmias), odontológica (atenção cuidadosa à higiene e visitas anuais ao dentista), ortopédica (dor nos joelhos pode indicar alteração no quadril), otorrinolaringológica (perda auditiva) e reumatológica, além da atenção à condição nutricional. A intervenção, quando indicada, melhora a saúde global. Lembrar que o olhar preventivo deve ser como se a pessoa tivesse mais idade do que realmente tem, portanto, as prevenções acontecem mais cedo do que entre as pessoas sem T21.

Existe uma tendência à degeneração cognitiva precoce, como por exemplo, o Alzheimer. Alterações abruptas de humor e de comportamento podem ser um indício da instalação do quadro. Identificar esses sinais permite tratamentos e intervenções complementares. Os acompanhamentos psicológico e neuropsiquiátrico periódicos são estratégicos.



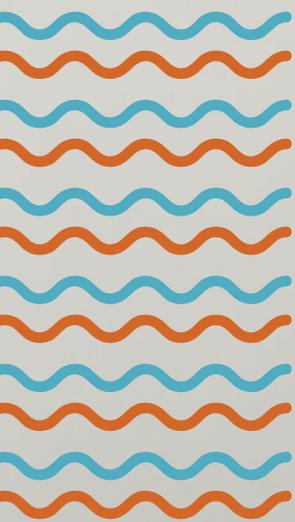


# ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Envelhecimento Saudável é um assunto atualíssimo! Ele depende pouco de fatores genéticos e mais da atenção à saúde, de um compromisso diário com o Bem-Estar e com o cuidar-se. Um Estilo de Vida coerente desde a infância é o ideal, mas

nunca é tarde para começar! Não é raro, pessoas idosas com T21, ao receberem cuidados interdisciplinares direcionados, tornarem-se aptas ao trabalho, com autonomia surpreendente. O envelhecimento da pessoa com T21



pode representar uma preocupação extra para seus pais, irmãos ou cuidadores, gerando sentimentos ambivalentes em todos os envolvidos. Não se pode deixar a sensação de desalento tomar conta. É importante que todos os que convivem com a pessoa com T21 desejem alcançar, também para si, a Saúde Integral. Trata-se, então, de uma oportunidade para todos. A pessoa com T21 deve estimular os entes queridos a acompanhá-la nessa jornada de Saúde. O envelhecimento saudável está baseado na nutrição, na atividade física, no estímulo cognitivo, nas práticas meditativas e espirituais, além de relacionamentos sociais saudáveis e momentos prazerosos de lazer. A atenção a esses pilares deve ser constante, pois seus benefícios serão sentidos em qualquer faixa etária. Nunca é tarde para começar!





# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



As pessoas com T21 tem uma necessidade diária menor de calorias, mas a qualidade do que se come é fundamental. A dieta ideal deve ser anti-inflamatória e antioxidante. Isso quer dizer que açúcar de qualquer espécie, adoçantes, farinhas refinadas (arroz branco, farinha de trigo, etc), massas (pães, macarrão), gorduras (laticínios, frituras), alimentos ultra-processados (refrigerantes, sucos de caixinha, em pó, embalagens longa vida, bolachas e biscoitos) e enlatados (molho de tomate, milho, etc) devem ser evitados. Carnes magras, vegetais folhosos e boas fontes de carboidratos, como legumes, grãos, cereais, frutas e alguns tubérculos, são opções saudáveis. Em outras palavras: os alimentos comprados na feira e no açougue são muito bem-vindos.

Buscar alimentos que descascamos, mais do que os que desembulhamos! Essa dica é válida para todos! Além disso, pratos coloridos e variados tendem a oferecer os nutrientes necessários.

Um curso de culinária saudável pode ser um bom começo, inclusive como futura profissão!

No anexo 2, colocamos uma sugestão de cardápio de 1 dia, apenas como exemplo de alimentos saudáveis. No site [elo21down](http://elo21down) e no App [Elo21](http://elo21), onde você

encontra o e-book Alimentação e Saúde na T21 (materiais todos gratuitos), estão disponíveis várias receitas funcionais fáceis, rápidas e deliciosas, que podem ser feitas em casa e colaboram para a saúde.

A mastigação é o início do processo de digestão e absorção dos nutrientes. Sua deficiência de nutrientes dificulta a nutrição celular, gerando “fome oculta” (que leva àquela vontade de comer o tempo todo). O cuidado com a dentição e mastigação devem ser valorizados. No envelhecimento, a dificuldade de mastigar e deglutir pode aparecer sem que se perceba, gerando riscos à saúde. A sarcopenia (perda de força muscular com o aumento da idade) pode ser um dos motivos pelos quais a mastigação e deglutição se alterem. Alguns sinais que devem chamar a atenção são: ocorrência de tosse, engasgo, palidez, voz molhada e cansaço, durante ou após as refeições. A avaliação conjunta periódica (anual) do fonoaudiólogo, fisioterapeuta, dentista e nutricionista têm grande valor na idade adulta. Conjuntamente, propõem o acompanhamento específico, bem como, medidas para evitar perdas de peso, do valor nutricional, da fala, de acordo com a faixa etária e a condição de cada um.



# ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física estimula o condicionamento (sistema cardiovascular e respiratório), a socialização (pela frequência a clubes e academias), o ganho de mobilidade, massa óssea, equilíbrio, resistência, postura e gasto energético.

Na T21, é importante praticar atividade física moderada, constante, associando exercícios aeróbicos e de força. A atividade sistemática estimula a produção de energia (mitocôndrias), melhorando todo o metabolismo, mantendo o tônus, a força muscular e o equilíbrio, ajudando a prevenir quedas e comorbidades associadas à idade.

Antes de iniciar a prática da atividade, realize uma avaliação ortopédica (coluna, quadris e joelhos), cardiológica e fisioterápica.

Um educador físico que conheça as particularidades da T21 orientará metas progressivas, podendo, inclusive, passar tarefas a serem realizadas em casa, quando não for possível sair para a atividade.

No início, não é fácil. A tendência é desistir e arrumar desculpas para abandonar a prática. Encontrar uma atividade prazerosa ajuda. A certeza do bem para a Saúde Integral deve prevalecer!



A photograph of two individuals in a wooded area. On the left, a person is seated in a wheelchair, wearing a dark jacket and pants with a light-colored stripe. On the right, a person is riding a bicycle, wearing a light-colored jacket, pants, and a bicycle helmet. The background consists of trees and foliage, all with a warm, orange-brown color cast. A large blue circle is in the top-left corner.

# PREVENÇÃO DE QUEDAS

Este é um aspecto fundamental. Independentemente da idade da pessoa com T21, é importante ter um raciocínio preventivo! Evitar sandálias de dedo, chinelos e usar sempre calçados presos no pé. Retirar das casas os tapetes que possam enroscar e/ou escorregar (ou colocar antiderrapantes) e cuidado com as mesinhas pequenas de centro, que podem machucar. Nos banheiros, as barras de apoio (próximo aos sanitários e no box do chuveiro), assim como adaptadores de altura dos vasos sanitários e antiderrapantes mantêm a autonomia.



# APRENDIZAGEM E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

O cérebro também precisa de exercício. Aprender um ofício novo, alimentar-se com a mão não dominante, treinar uma dança ou instrumento, participar de atividades em grupos de estimulação devem estar presentes sempre.

A aprendizagem não faz parte apenas do ambiente escolar, está presente em tudo o que fazemos, a cada vez que direcionamos o nosso olhar para algo novo.

A cognição também envolve memória de curto prazo e resolução de problemas, habilidades que podem e devem ser treinadas ao longo da vida. Portanto, nunca desistir de novas tarefas!

A arte em todas as suas linguagens (plástica, cênica e musical) tem um papel fundamental no envelhecimento saudável, através de atividades que, além do corpo, estimulam memória, fala, cognição e a participação em grupo.

Manter mente e corpo em movimento, favorece, a criatividade, a tolerância e a cooperação, aspectos que fortalecem o elo entre saúde, bem-estar e longevidade.





## TRABALHO, ATIVIDADES SOCIAIS E DE LAZER

O ingresso no mercado de trabalho é um marco da entrada na vida adulta e será melhor, se a identidade do indivíduo for baseada na autonomia, e não na superproteção. A superproteção “tira a voz” da pessoa com T21. Todos precisam fazer as próprias escolhas e desenvolver a capacidade de tolerar frustrações, permitindo relacionamentos profissionais e sociais bem-sucedidos.

O trabalho com autonomia trará orgulho e autoestima. Para isso, é fundamental desenvolver as habilidades pessoais, dentro de um projeto próprio de vida para a fase adulta e do envelhecimento, encarando desafios e atividades que sejam adequadas às necessidades e interesses. Isso possibilita uma inclusão socioeconômica real e sustentável.

Há várias Instituições que capacitam pessoas com deficiência intelectual, apoiando também os familiares para essa conquista e preparando as organizações para a contratação. No anexo III, estão registradas algumas dessas instituições na cidade de São Paulo.

Parafraseando a ilustre Carmela Pedalino, sentir-se útil, integrado, querido, independente e autônomo estimula o eixo nutro-psico-neuro-endocrino-cardio-gastro-linfo-imunológico. Tudo está conectado para a maturidade plena!

# DIREITOS

&

# DEVERES



A pessoa com T21 tem os mesmos direitos que todos os cidadãos: frequentar escola regular com a rede de apoios necessária para superar as suas dificuldades, serviços de saúde, trabalho, recursos da comunidade, cultura e lazer. Mas os benefícios abaixo relacionados, podem ser requeridos:

**Transportes:** Passe livre no transporte coletivo, bilhete único especial, transporte aéreo - MEDIF; isenção de rodízio, isenção de IPI.

**Lazer:** Descontos e/ou isenções em espetáculos artísticos.

Em relação a empregabilidade da pessoa com deficiência intelectual, o direito a oportunidades de trabalho está garantido com reserva de vagas, amparada pela lei 8.213/91 (Lei de Cotas).

O exercício pleno da cidadania implica em direitos, mas também em deveres para todas as pessoas, exigindo responsabilidade e comprometimento no cumprimento das regras vigentes.





## RELACIONAMENTO ÍNTIMO E SEXUALIDADE

A sexualidade, de forma geral, ainda é assunto difícil de abordar. Na T21, essa tarefa pode ser mais delicada, pela visão frequente de eternas crianças, dificultando a percepção da realidade do crescimento. A falta de informação e de formação faz com que eles cheguem a vida adulta desconhecendo o próprio corpo, as reações naturais de desejo, a sexualidade, os riscos de gravidez e a contracepção.

A sexualidade é humana, não é diferente, nem especial na T21. A qualquer momento (de preferência desde a infância) é importante orientar e checar o entendimento sobre a sexualidade, aprofundando as informações, de acordo com as fases de desenvolvimento e com os sentimentos e sensações.

Relações íntimas são frequentemente idealizadas, mas os namoros são cada vez mais comuns. Falar abertamente sobre

intimidade e possíveis relações sexuais também é fundamental na direção da autonomia. Não deve faltar a orientação de que a masturbação é natural, mas só deve ocorrer em ambiente adequado e com total privacidade.

A comunicação clara e simples poderá minimizar constrangimentos, ajudar a decifrar códigos de comportamento e diferenciar público de privado, prevenindo e evitando riscos de abuso (vulnerabilidade).

O suporte do hebiatra (médico do adolescente), do clínico/ginecologista, do geriatra e o apoio psicológico (inclusive aos familiares) auxilia o enfrentamento saudável e adequado dessas questões, pois toda a equipe de saúde deve comprometer-se a garantir esse entendimento.



## MORADIAS POSSÍVEIS

O envelhecimento da população geral vem mobilizando políticas públicas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. No caso das pessoas com T21, a questão da moradia é uma necessidade urgente, considerando que estão sobrevivendo aos pais. O ideal seria que a pessoa com T21 pudesse participar do processo de tomada de decisão acerca dos tipos de moradia possíveis, respeitando sua vontade, considerando particularidades e necessidades de cada caso.

### CONCLUINDO

A mudança para um estilo de vida cada vez mais saudável traz resultados positivos em todas as faixas etárias. Em geral, nossas limitações são menores do que as enxergamos.

Portanto, não devemos desistir nunca de buscar novos caminhos, sabendo que a meta só é alcançada dando um passo de cada vez.



## PRÁTICAS MEDITATIVAS E RELIGIOSAS

Independentemente de escolhas e práticas religiosas, a Fé e o otimismo permeiam a Saúde Integral.

Meditação, como o atual Mindfulness, entre várias outras técnicas, são práticas que aumentam a atenção, memória, saúde, resiliência e estão associadas a técnicas respiratórias que auxiliam na concentração.



## OPINIÃO DO GERIATRA

O acelerado envelhecimento brasileiro tem trazido novos desafios nas esferas social, econômica e de saúde. Este processo revolucionário nos desafia a todo momento. Temos nos deparado com novos pacientes idosos, sobreviventes de doenças graves como câncer, pessoas com múltiplas comorbidades, bem como pacientes com Trissomia 21, que não tínhamos corriqueiramente na prática clínica.

Embora tenha visto e vivido durante a minha infância os preconceitos e a marginalização de pessoas com Síndrome de Down, ainda não havia me envolvido com este importante tema.

Em uma tarde no meu consultório, recebi a visita de três distintos médicos, que me encantaram pela humanidade, simplicidade e determinação. Carla, Aleksandro e o Professor Milton. Em poucos minutos, me mostraram, com muito carinho e conhecimento, a importância de falarmos, ensinarmos e promovermos o envelhecimento digno das pessoas com Síndrome de Down, que apesar do desconhecimento da maioria dos profissionais da saúde, sabemos que estes pacientes envelheceram. Nós, geriatras, devemos conhecer também sobre o envelhecimento desta população, mesmo porque nela ocorre o envelhecimento precoce e suas peculiaridades. Atuar para prevenção de perdas funcionais, estimular o convívio social, bem como sermos decisivos na prevenção é fundamental.

Este guia, será um importante norte para que o conhecimento acerca da pessoa com Trissomia 21 seja melhor explorado e para que possamos juntos atuar de maneira efetiva em prol do envelhecimento ativo e humanizado.





## AGRADECIMENTOS

Débora Goldzveig, idealizadora do projeto Irmãos, por informações sobre várias Instituições disponíveis.  
Dra. Maisa Kairalla, pela revisão deste conteúdo e sua opinião como geriatra.  
Aos nossos pacientes e seus familiares, por acreditarem em si e no trabalho conjunto.



# DIRETRIZES O MINISTÉRIO DA SAÚDE

Diretrizes do Ministério da Saúde para acompanhamento de pessoas com T21 na idade adulta e idosos. Em laranja, as condutas adicionais da equipe Elo21, que são solicitadas sempre que possível (considerando que as rotinas das faixas etárias anteriores foram realizadas).

EXAMES E AVALIAÇÕES	ROTINA	ADULTOS	IDOSOS
Perfil Tireoide	Anual	TSH, T4L, anticorpos antitireoglobulina e antimicrosossomal	TSH, T4L, anticorpos antitireoglobulina e antimicrosossomal
Hemograma	Anual	HMG Completo	HMG Completo
Outros exames	Se obesidade anual	Glicemia Jejum, triglicérides, creatinina, lipidograma, urela, ácido úrica, TGO, TGP, FA, GTT, homocisteína, ácido fólico, selênio, cobre, Zinco, vitamina D3, cálcio, fósforo	Glicemia Jejum, triglicérides, creatinina, lipidograma, urela, ácido úrica, TGO, TGP, FA, GTT, homocisteína, ácido fólico, selênio, cobre, Zinco, vitamina D3, cálcio, fósforo
Rx coluna cervical	Fazer primeiro em posição neutra, se normal, fazer avaliação dinâmica (extensão/flexão). Alguns serviços acompanham clinicamente e dispensam o Rx	Se necessário ou indicação clínica	Se necessário ou indicação clínica
Rx Bacia	Anual	Avaliação geral	Avaliação geral
Cardiologia	Avaliação geral	Ecocardiograma, pelo menos 1 vez, na idade adulta (ou se atividade física)	Cardiologia anual
Oftalmologia	Trienal anual	Avaliação geral	Avaliação geral
Otorrinolaringologia e fonoaudiologia	Anual	Audiometria e imitanciometria (BERA e Polissonografia se necessário)	Audiometria e imitanciometria (BERA e Polissonografia se necessário)
Ginecologia / Urologia	Anual	Perfil hormonal, menopausa, andropausa, prevenção osteoporose e câncer	Perfil hormonal, menopausa, andropausa, prevenção osteoporose e câncer

# ALIMENTAÇÃO

EXEMPLO CARDÁPIO			
REFEIÇÃO	ALIMENTAÇÃO	QUANTIDADES	CONSISTÊNCIA
Café da manhã	Café ou chá (opcional) 1 fatia de pão integral com ovos mexidos	1 xícara 1 unidade 1 unidade	Líquido fino Sólido e macio
Lanche da manhã	Suco verde	1 copo de 200ml	Líquido fino
Almoço	Salada crua (folhas, tomate, cenoura, pepino) Arroz integral Feijão (ou grão de bico, lentilha, ervilha) Frango, peixe ou ovos Legumes e verduras refogadas Frutas (opcional)	Meio Prato 2 colheres de servir 1 concha 1 filé ou 1 unidade 1 colher de servir 1 unidade	Sólido
Lanche da tarde	Café ou chá (opcional) Fruta com aveia	1 xícara 1 unidade e 1 colher de sopa	Líquido fino Sólido e macio
Jantar	Salada crua (folhas, tomate, cenoura, pepino) Arroz integral Feijão (ou grão de bico, lentilha, ervilha) Frango, peixe ou ovos Legumes e verduras refogadas Frutas (opcional)	Meio Prato 2 colheres de servir 1 concha 1 filé ou 1 unidade 1 colher de servir 1 unidade	Sólido
Ceia	Mingau de aveia, preparado com água de coco	1 xícara	Macio

# ALIMENTAÇÃO

## OBSERVAÇÕES:

- Procurar realizar de 5 a 6 refeições de porções pequenas e não pular refeições
- Evitar refrigerantes e sucos industrializados, dar preferência ao consumo de água, chás naturais (ex.: chá de camélia sinensis) e sucos naturais.
- No preparo do chá, ferver a água, apagar o fogo, deixar a folha por cinco minutos e coar em seguida. Pode gelar e bater com abacaxi e gengibre, ou com limão, ou outra fruta e tomar como refresco!
- Evitar o consumo de alimentos refinados como farinha branca, pães, massas pois podem causar flatulência e verduras em excesso, do tipo brócolis, couve-flor e repolho se houver algum desconforto abdominal.
- Evitar alimentos industrializados com conservantes, corantes e maiores quantidades de gorduras, sódio e açúcar.
- Aumentar o consumo de alimentos amarelos/alaranjados (ricos em betacaroteno) como cenoura, batata doce, abóbora, laranja e mamão; alimentos vermelhos (ricos em licopeno) como tomate, beterraba, melancia e goiaba por terem propriedades antioxidantes, protegerem o sistema imunológico, além de aumentar as fontes



de cálcio (folhas verde escuras) para fortalecer os ossos e dentes.

- Consulte o e-book Alimentação e Saúde na T21, disponível gratuitamente no site <https://elo21down.com.br>, com receitas deliciosas de lanches, sucos e suchás, saudáveis para toda a família.
- Priorizar uma alimentação variada e um prato colorido, garantindo vitaminas e minerais necessários.
- A alimentação deve manter a consistência que é oferecida a todos na casa, caso haja necessidade, umidificar mais os alimentos com caldos ou cozinhá-los mais, porém conservando a consistência sólida para manter a mastigação funcional.

# OFICINAS, ATIVIDADES FÍSICAS APOIO PROFISSIONAL

INSTITUIÇÕES		
OFICINAS, ATIVIDADES FÍSICAS, APOIO PROFISSIONAL	TELEFONES	SITE
APABEX - Associação de Pais, Banespianos de Excepcionais	(11) 5081-9000	<a href="http://www.apabex.org.br">www.apabex.org.br</a>
APABEX - Associação de Pais, Amigos e Pessoas com Deficiência, de Funcionários do Banco do Brasil e da Comunidade	(11) 3105-4214/ 3105-3439	<a href="http://www.apabb.org.br">www.apabb.org.br</a>
Instituto Olga Kós	(11) 3018-9300	<a href="http://www.institutoolgakos.org.br">www.institutoolgakos.org.br</a>
ADID – Assoc. para o Desenvolvimento Integral do Down (Escola de Ensino Fundamental I com ensino especializado, Empregabilidade, Teatro, Dança, Bateria, Programa de Envelhecimento).	(11) 5542-5546	<a href="http://www.adid.org.br">www.adid.org.br</a>
APOIE – Assoc. para Profissio-nalização, Orientação e Inte-gração do Excepcional	(11) 5575-0257	<a href="http://www.apoie.org.br">www.apoie.org.br</a>
Espaço Mosaico - (vivências e preparo comorientação profissional)	(11) 2712-1722	<a href="http://www.mosaicoespaco.com.br">www.mosaicoespaco.com.br</a>
SIMBORA GENTE (orientação profissional)	(11) 9.8244-0922	<a href="http://www.simboragente.com">www.simboragente.com</a>
Associação Paradesportiva JR - SP	(11) 9.5085-7771	<a href="http://www.jrparadesporto.com.br">www.jrparadesporto.com.br</a>
ABADS – Assoc. Brasileira de Assistência e Desenvolvimento Social	(11) 2905-3047/ 3048/3045	<a href="http://www.abads.org.br">www.abads.org.br</a>
ABRACE – Assoc. Brasileira para o Adolescente e Criança Especial		<a href="http://www.associacaoabrace.org.br">www.associacaoabrace.org.br</a>
Assoc. Beneficente Guainumbi	(11) 5895-7501	<a href="http://www.associacaoguainumbi.org.br">www.associacaoguainumbi.org.br</a>
Assoc. Nova Projeto	(11) 5505-8929	<a href="http://www.escolaprojeto.com.br">www.escolaprojeto.com.br</a>
Centro de Convívio e Habilitação para Excepcionais Maria José	(11) 5526-3360	<a href="http://www.centrodeconvivio.org.br">www.centrodeconvivio.org.br</a>
Centro de Vivência ASA		<a href="http://www.asasite.com.br">www.asasite.com.br</a>
Ser Especial	(11) 4304 6631	<a href="http://www.serespecial.com">www.serespecial.com</a>
CIAM - Centro Israelita de Apoio Multidisciplinar	(11) 3760-0068	<a href="http://www.ciam.org.br">www.ciam.org.br</a>
Assoc. Carpe Diem		<a href="http://www.carpediem.org.br">www.carpediem.org.br</a>



# REABILITAÇÃO (FISIOTERAPIA, FONOAUDIOLOGIA, TERAPIA OCUPACIONAL)

INSTITUIÇÕES		
REABILITAÇÃO (FISIOTERAPIA, FONOAUDIOLOGIA, TERAPIA OCUPACIONAL)	TELEFONES	SITE
Associação Elo21	(11) 5088-6677 (11) 98849-8959	<a href="http://www.elo21down.com.br">www.elo21down.com.br</a>
AAEB – Assoc. de Amigos dos Ex-cepcionais do Brooklin	(11) 5533-0087	<a href="http://www.aaeb.org.br">www.aaeb.org.br</a>
ACDEM – Assoc. da Casa dos Deficientes de Ermellino Matarazzo - Padre Ticão	(11) 2546-0998 (11) 2541-1548	<a href="http://www.acdem.org.br">www.acdem.org.br</a>
OAT - Oficina Abrigada Do Trabalho	(11) 5042-8862	<a href="http://www.oat.org.br">www.oat.org.br</a>
Assoc. Filhas de Santa Maria Providência	(11) 2995-2095	<a href="http://www.sagradocor.org.br">www.sagradocor.org.br</a>
Adere – Assoc. para Desenvolvimento, Educação e Recuperação Excepcional	(11) 5562-4523	<a href="http://www.adere.org.br">www.adere.org.br</a>
Assoc. Nosso Sonho de Reabilitação e Integração de Pessoas com Def	(11) 3564-0555 (11) 27647626	<a href="http://www.nossosonho.org.br">www.nossosonho.org.br</a>
CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim"	(11) 3469-1818	<a href="http://www.cejam.org.br">www.cejam.org.br</a>
Centro de Desenvolvimento do Excepcional Nossa Senhora Salette Recanto Arco Íris - "Recanto Arco-Íris"	(11) 2204-4367 (11) 2996-6996	<a href="http://www.recantoarcolris.com.br">www.recantoarcolris.com.br</a>
Centro de Reabilitação do Sesi	(11) 3322-0050	<a href="http://www.sesisp.org.br/para-voce/reabilitacao">www.sesisp.org.br/para-voce/reabilitacao</a>
Centro de Referência Infantil Tatuapé	(11) 2197-7989	<a href="http://www.saude.sp.gov.br">www.saude.sp.gov.br</a>
Grupo Chaverim	(11) 3818 8876	<a href="http://www.grupochaverim.org.br">www.grupochaverim.org.br</a>
JATY - Núcleo de Reabilitação Especializada - Clínica	(11) 5044-7720	<a href="http://www.jaty.com.br">www.jaty.com.br</a>
Larzinho Casa Jesus Amor e Caridade	(11) 3966-1925	<a href="http://www.larzinho.org.br">www.larzinho.org.br</a>
Lumi – Centro Terapêutico Educacional	(11) 4113-0025 (11) 3722-2256	<a href="http://www.centrolumi.com.br">www.centrolumi.com.br</a>
N.E.E.D: Núcleo de Especialização e Educação Para o Deficiente Físico e Mental	(11) 2914-9854	<a href="http://www.need.org.br">www.need.org.br</a>
NAB - Núcleo Assistencial Vila Brasilândia	(11) 3925-6722 (11) 3922-0167	<a href="http://www.nabbrasilandia.org.br">www.nabbrasilandia.org.br</a>
ACDEM – Assoc. da Casa dos Deficientes de Ermellino Matarazzo	(11) 2541-1548	<a href="http://www.acdem.org.br">www.acdem.org.br</a>
APAIE DE SÃO PAULO	(11) 5080-7000	<a href="http://www.apaesp.org.br">www.apaesp.org.br</a>
APICE – Assoc. de Pais e Irmãos de Crianças Excepcionais	(11) 5928-1470	<a href="http://www.apice.org.br">www.apice.org.br</a>
Centro de Ação Social Espaço Livre	(11) 2727-5094	<a href="http://www.casespacolive.com.br">www.casespacolive.com.br</a>



# HABITAÇÃO



INSTITUIÇÕES		
HABITAÇÃO	TELEFONES	SITE
Assoc. de Pais e Amigos dos Deficientes Mentais	(11) 5528-1188	<a href="http://www.apademe.org.br">www.apademe.org.br</a>
Lar da Redenção	(11) 2605-4879	<a href="http://www.lardaredencao.org.br">www.lardaredencao.org.br</a>
Fraternidade Assistência Casa do Caminho	(11) 2591-0113	<a href="http://www.facc.org.br">www.facc.org.br</a>



# GRUPOS DE LAZER E TRANSPORTE

GRUPOS DE LAZER E TRANSPORTE	TELEFONES	SITE
Delá Pracă Vivências Inclusivas	(11) 9.7680-8896	<a href="http://www.casadodelapraca.com.br">www.casadodelapraca.com.br</a>
Instituto Simbora Gente	(11) 9.8244 0922	<a href="http://www.simboragente.com">www.simboragente.com</a>
Projeto Carona	(11) 3814-4162	<a href="http://www.projetocarona.com.br">www.projetocarona.com.br</a>
Instituto Casa do Todos	(11) 5505-0932	<a href="http://www.casadotodos.com">www.casadotodos.com</a>
Vamos Juntos	(11) 9.8644-1101	<a href="http://www.vamosjuntos.com.br">www.vamosjuntos.com.br</a>



# DIREITOS E DEVERES



INSTITUIÇÕES	
DIREITOS E DEVERES	SITE
LBI (Lei Brasileira de Inclusão)	<a href="http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm">http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm</a>
Benefício de Prestação Continuada (BPC): Regulamentado pela Lei Orgânica da Assistência Social – LOAS (Lei Federal Nº. 8.742, de 07 de dezembro de 1993)	<a href="http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm">http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13146.htm</a>
Transporte Passe livre no transporte coletivo, bilhete único especial	<a href="http://www.sptrans.com.br/Deficiente/">http://www.sptrans.com.br/Deficiente/</a>
Transporte aéreo -MEDIF e FREMEC	<a href="http://www.anac.gov.br/assuntos/passageiros/acessibilidade">http://www.anac.gov.br/assuntos/passageiros/acessibilidade</a> <a href="http://www.anac.gov.br/publicacoes/guia_de_direitos_do_passageiro.pdf">http://www.anac.gov.br/publicacoes/guia_de_direitos_do_passageiro.pdf</a>
Isenção de rodízio	<a href="https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/transportes/autorizacoes_especiais/isencao_de_rodizio/index.php?p=3921a">https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/transportes/autorizacoes_especiais/isencao_de_rodizio/index.php?p=3921a</a>
Isenção de IPI	<a href="http://receita.economia.gov.br/orientacao/tributaria/isencoes/isencao-ipi-iof-pessoas-fisicas">http://receita.economia.gov.br/orientacao/tributaria/isencoes/isencao-ipi-iof-pessoas-fisicas</a>
Cartão DeFis (para vagas de estacionamento para pessoas com deficiência)	<a href="https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/transportes/autorizacoes_especiais/cartao_de_estacionamento_defis/index.php?p=3557">https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/transportes/autorizacoes_especiais/cartao_de_estacionamento_defis/index.php?p=3557</a>
Dedução IR	<a href="http://receita.economia.gov.br/orientacao/tributaria/isencoes/isencao-do-irpf-para-portadores-de-molestia-grave">http://receita.economia.gov.br/orientacao/tributaria/isencoes/isencao-do-irpf-para-portadores-de-molestia-grave</a>
Descontos e/ou isenções em espetáculos artísticos	<a href="http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2013/Lei/L12933.htm">http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2013/Lei/L12933.htm</a>

# CHECKLIST

CHECKLIST: O QUE DEVE SER OBSERVADO AO LONGO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO!	
OBSERVAÇÃO	O QUE FAZER ?
Dificuldade para escutar em ambientes ruidosos e/ou está aumentando o volume dos aparelhos eletrônicos?	Procurar Otorrinolaringologista e realizar exames auditivos rotineiros
Começou a cair em diferentes locais?	Procurar clínico geral ou geriatra para Investigação da causa das quedas. Procurar um fisioterapeuta para melhorar equilíbrio, treinar a prevenção de quedas e como se proteger e levantar do chão.
Está sentindo dores nos quadris, joelhos e tornozelos?	Procurar ortopedista para Investigação diagnóstica (problema pode estar nos quadris) e fisioterapeuta para melhora da dor
Esquece com frequência informações básicas diárias, mudança brusca de humor ou comportamento?	Realizar consulta com o geriatra e realizar acompanhamento com neurologista
Realiza alguma atividade que demanda memória, atenção?	Atividades rotineiras, como Jogo da memória, quebra-cabeça, Jogos eletrônicos, xadrez, carteador etc estimulam habilidades que podem ser prejudicadas ao longo do envelhecimento
Os exames clínicos estão em dia? Se sim, estão normais?	Verificar o protocolo no anexo I da cartilha
Pratica alguma atividade física?	Praticar atividade física moderada, pelo menos 3 vezes por semana, prescrita pelo Educador Físico capacitado.
Está engasgando? Com quais consistências?	Procurar fonoaudiólogo para Investigação e terapia específica.
Usa prótese dentária?	Consultar com frequência o dentista para prevenção de gengivite.
Usa prótese auditiva?	Avaliar com frequência a bateria e a adequação à perda auditiva
Exames cardiológicos, hormonais	Avaliar anualmente
A casa em que a pessoa com T21 vive, está equipada adequadamente?	Procurar um terapeuta ocupacional para verificar necessidade de adequação de móveis, tapetes e barras de apoio.
Você sabe quais são os direitos da pessoa com T21 e Idosa?	Ver página 31
Toma algum medicamento?	Se sim, verificar com frequência, se as dosagens estão adequadas e uma rotina segura para não haver esquecimentos.
Alimentação está balanceada	Avaliação com nutricionista ou nutróloga para orientação preventiva e terapêutica periódica
Organização de exames periódicos e avaliações	Ter uma pasta catálogo, organizada com os exames em ordem cronológica, ou usar o appElo21 para colocar os resultados dos exames e avaliações.

# SEJA ELO 21





**Facebook:** /elo21down

**Instagram:** @elo21down

**E-mail:** contato@elo21down.com.br

**App:** elo21

**Telefone:** (11)5088-6677 e (11)98849-8959

**Endereço:** R. Eça de Queiroz, 488 - Paraíso

[www.elo21down.com.br](http://www.elo21down.com.br)