

TURMA  
DA **mônica**®

DICAS PARA FAMILIARES  
DE PESSOAS COM

**SÍNDROME DE DOWN**  
EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



*MAURICIO*

# CORONAVÍRUS

Os vírus são causadores de doenças e, em alguns casos, não temos imunidade contra eles. É isso o que ocorre com o novo coronavírus, causador da covid-19.

Por isso, precisamos tomar muito cuidado, especialmente com pessoas com Síndrome de Down (SD), porque algumas delas podem ter fatores de risco, como um sistema de defesa que nem sempre consegue protegê-las de maneira adequada.

Em geral, pessoas com SD contraem infecções da mesma forma que qualquer outro indivíduo; são os problemas de saúde de cada um que podem agravar o quadro da covid-19, caso haja infecção.

Aqui vão algumas recomendações de prevenção, para evitar esse tipo de doença. Vamos ver como?



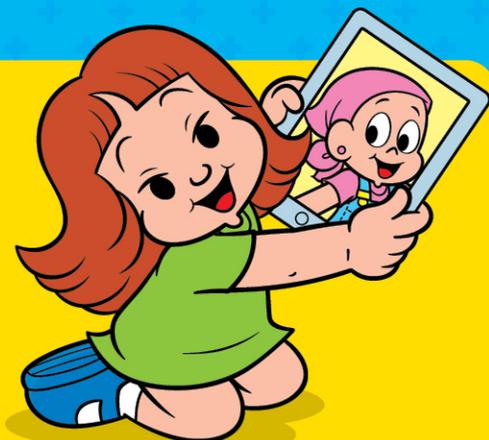
As orientações desta cartilha seguem as recomendações do **Ministério da Saúde** e da **OMS (Organização Mundial de Saúde)** e foram adequadas aos pais, cuidadores e profissionais que estão em contato com pessoas com **síndrome de Down**.

TURMA DA  
**mônica**®

# O DISTANCIAMENTO SOCIAL É NECESSÁRIO? POR QUÊ?

Sim, pois, se uma pessoa fica doente, o distanciamento evita que ela contamine outras que ainda não contraíram o vírus. Assim, além de não contaminar, ela também colabora para interromper a cadeia de transmissão.

Sabe quando fazemos uma fileira de peças de dominós e empurramos o primeiro, depois todos vão caindo?



Se a distância entre as peças do dominó for grande, a primeira cai, mas não derruba as outras.

Por isso, vamos evitar contato com quem não mora com a gente e sair de casa apenas quando for muito importante: ir ao supermercado, farmácia, médico...

MURILLO

# CONVERSANDO SOBRE ISOLAMENTO

O isolamento social é fundamental para a redução da transmissão. Você pode explicar para as pessoas com Síndrome de Down de forma simples e direta, usando frases como:



“Precisamos ficar em casa para nos proteger”.



“Quando sair, é necessário ficar longe das outras pessoas”.



“A distância que você deve manter de outra pessoa é equivalente aos seus dois braços bem abertos”.



“Precisamos colocar a máscara, antes de sair de casa, e só tirar quando voltarmos”.



“Precisamos lavar as mãos ou higienizá-las com álcool em gel sempre que tocarmos em alguma coisa”.

## ficar triste e estressado por estar em casa é normal!



MARICÓ

A mudança da rotina e a suspensão dos atendimentos presenciais das pessoas com Síndrome de Down contribuem com essas emoções.

Da mesma forma, os familiares também passam por essas sensações, devido à sobrecarga de funções. Portanto, precisamos ser compreensivos uns com os outros!

Que tal construir uma rede de apoio nesse momento de dificuldade e amenizar as angústias, o estresse e começar a cuidar da nossa saúde mental? Tudo bem precisar de ajuda!

# NOVE DICAS PARA CONTROLAR O ESTRESSE:

- 1. Estabelecer** uma rotina para cada um da casa.
- 2. Organizar** as atividades, intercalando momentos individuais e coletivos.
- 3. Manter** uma rotina leve e independente para vocês.
- 4. Dormir** bem.
- 5. Manter** os horários das refeições.
- 6. Incluir** atividades físicas na rotina. Que tal criar a hora da dança no final do dia?
- 7. Aproveitar** para reforçar as medidas de higiene e prevenção.
- 8. Manter** contato com seus familiares e amigos usando o celular. É importante conversar sobre sentimentos com quem a gente gosta e confia.
- 9. Montar** um gráfico e **preenchê-lo** com as atividades, marcando as concluídas no dia.

# CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

7:00



- Acordar;
- Fazer a higiene pessoal;
- Vestir-se.

13:30



- Limpar ou organizar a louça;
- pedir para a criança ajudar.

8:00



- Café da manhã; envolver a criança na preparação.

14:00



- Momento individual:
- ler;
- descansar;
- ouvir música.

9:00



- Pular corda ou fazer outro exercício motor para a criança despertar.

14:30



- Bricadeira; a criança está livre para brincar com o que quiser.

9:20



- Tarefa escolar: fazer a atividade sugerida pelo professor.

16:00



- Lanche.

10:00



- Lanche.

16:30



- Desenho livre.

10:30



- Bricadeira; a criança está livre para brincar com o que quiser.

18:00



- Jantar; a criança ajuda em pequenas tarefas.

11:15



- Trabalho com as mãos;
- modelar;
- pintar;
- desenhar, etc.

19:30



- Preparar para dormir;
- fazer a higiene pessoal;
- trocar de roupa.

12:00



- Almoço; pedir para a criança ajudar no preparo.

21:00



- Dormir.

# ROTINA EQUILIBRADA

A rotina deve ser definida em conjunto, mantendo um equilíbrio entre as atividades que cada um deseja fazer e aquelas que são necessárias, respeitando os momentos individuais de cada um.

É normal se sentir pressionado para cuidar de si e do outro. Não tenha medo de adaptar sua rotina anterior ou de criar uma nova.

É importante respeitar os seus limites! É **melhor evitar** contato com o que causa ansiedade, desespero e estresse.

É **fundamental** checar as informações que circulam via **WhatsApp** ou são publicadas nas redes sociais, pois podem ser **fake news** (notícias falsas).

**Busque informações** em fontes confiáveis, como no **site, Facebook ou Instagram do Ministério da Saúde**.



**QUER SABER MAIS?**

Ministério da Saúde  
[www.coronavirus.saude.gov.br](http://www.coronavirus.saude.gov.br)

MARICÓ

As orientações desta cartilha seguem as recomendações do **Ministério da Saúde e da OMS (Organização Mundial de Saúde)** e foram adequadas aos pais, cuidadores e profissionais que estão em contato com pessoas com **síndrome de Down**.

TURMA DA  
**mônica**

# E SE EU SAIR DE CASA?

Algumas medidas são importantes para não transportar o vírus do trabalho ou da rua para sua casa. Aqui vão algumas delas:



## 1. CUIDADOS COM AS ROUPAS E SAPATOS

Os vírus podem ser transportados por eles. Então, é importante ter um cantinho na entrada de casa para ser a “zona contaminada”. Você vai deixar ali tudo o que foi usado na rua (guarda-chuva, bolsa, mochila, roupas e sapatos, por exemplo).

**Separar** um par de sapatos para ser usado na rua e outro para dentro de casa.

**Colocar** as roupas para lavar logo que chegar em casa ou deixá-las na zona contaminada. Nada de misturar com as limpas!



## 2. USE MÁSCARA!

Para mais informações sobre o uso de máscaras, acesse a cartilha “Como usar máscara para se proteger contra o Coronavírus”:

[http://turmadamonica.uol.com.br/juntoscontraocoronavirus/downloads/cartilha\\_coronavirus\\_07](http://turmadamonica.uol.com.br/juntoscontraocoronavirus/downloads/cartilha_coronavirus_07).

**E lembre-se:** nunca compartilhe sua máscara.

Leve com você o número de máscaras que precisará durante o período que ficará fora de casa. Guarde em um saco plástico as máscaras usadas, tanto as reutilizáveis (para lavar posteriormente) quanto as descartáveis (que devem ser descartadas corretamente). Nunca misture com as máscaras limpas.

Jamais deixe a máscara no queixo ou pescoço, nem pendure na orelha!

### 3. NO SUPERMERCADO:



Evite ir em família ao supermercado, pois é um local com potencial para contaminação.

O primeiro passo para não deixar o vírus entrar em sua casa é a higiene de todos os itens comprados. Aqui, explicamos como fazer: “Como cuidar dos alimentos em tempos de Coronavírus”, com dicas para higienizar os alimentos antes de consumi-los: [http://turmadamonica.uol.com.br/juntoscontraocoronavirus/downloads/cartilha\\_coronavirus\\_03.pdf](http://turmadamonica.uol.com.br/juntoscontraocoronavirus/downloads/cartilha_coronavirus_03.pdf)

## LAVE AS MÃOS



Sempre que possível, lave as mãos: ao chegar em casa, quando for ao banheiro, antes das refeições, no mercado, ao sair do transporte público etc.



água e sabão

OU



álcool em gel 70%

E se não tiver água e sabão? Faça a higienização com álcool em gel 70%, espalhando pelas mãos e antebraços por 10 segundos.

# NÃO COMPARTILHE OBJETOS PESSOAIS



Como toalhas de corpo ou de mão, copos e talheres. Cada um deve ter os seus próprios itens.

## ALIMENTE-SE BEM



- **Uma boa iniciativa** é destinar um tempo em casa para cozinhar junto da pessoa sob seus cuidados. Vocês podem desenvolver e descobrir novas habilidades.
- **Preferir** alimentos da natureza, como arroz, feijão, frutas, verduras, leite, grãos, ovos etc. Eles ajudam a sua imunidade, ou seja, a sua proteção contra doenças.
- **Lembre-se** de usar os alimentos totalmente: casca, talos e sementes também. Eles fazem bem para a saúde, ajudam na economia e diminuem a quantidade de lixo que geramos.
- **É importante se alimentar de maneira equilibrada, diminuindo a presença de refrigerantes, refrescos em pó, salgadinhos, sorvetes, balas, achocolatados etc. Eles são muito gostosos, porém consumir em excesso esses produtos pode afetar o equilíbrio do organismo.**
- **Usar** pequenas quantidades de sal, açúcar, gorduras e óleos.
- **Comer** sempre à mesa, dando toda a atenção para a alimentação. Não comer assistindo tevê ou usando o celular.

## MANTENHA-SE HIDRATADO

O ideal é beber diariamente de 30 ml a 45 ml de água por quilo de peso.  
Por exemplo: 60 kg x 35 ml = 2,1 litros



## ATIVIDADE FÍSICA

É extremamente importante para qualquer pessoa uma rotina de vida fisicamente ativa.

O sedentarismo aumenta a possibilidade de contrair infecções virais e é um fator de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas (obesidade, hipertensão e diabetes).

Por isso, principalmente as pessoas com Síndrome de Down, precisam ser ativas!

O ideal é de 30 a 60 minutos diários de atividade física.

Fazer algo que goste é fundamental!

Dance, corra, caminhe, pule corda, lute, pratique jogos esportivos. São infinitas possibilidades!



MARILU

# COMO RESPEITAR OS LIMITES DE CADA UM?



Na prática de atividades físicas, é importante não exagerar . Então, verifique se a intensidade do exercício está adequada.

## PARA SABER COMO:

- A.** A pessoa deve ser capaz de falar uma frase completa, sem parar para respirar, enquanto está realizando a atividade física. Isso é uma prática de intensidade moderada.
- B.** Numa escala de 0 a 10, a pessoa deve avaliar seu esforço entre 4 a 6. Nem menos, nem mais.
- C.** A frequência cardíaca não pode subir demais. Ou seja, o bater do coração não pode incomodar. Não queremos a sensação do coração saindo pela boca. Pare sempre que precisar!!
- D.** Praticar em um local seguro e arejado.
- E.** Evitar riscos de acidentes durante a atividade escolhida.
- F.** Usar roupas e calçados adequados e confortáveis.
- G.** Atenção com a limpeza do suor: evite levar as mãos ao rosto.
- H.** Lavar as mãos antes e após a realização de qualquer atividade.
- I.** Beber água e dormir bem para estar disposto à prática.

# ATENÇÃO À SAÚDE!

Sua vacinação está em dia? É muito importante!

**TODAS AS VACINAS SÃO IMPORTANTES,  
MAS DÊ ATENÇÃO ESPECIAL A DUAS DELAS:**

## **INFLUENZA (gripe):**

Deve ser tomada anualmente durante a campanha do Ministério da Saúde, mas também pode ser tomada em clínicas particulares fora desse período.

A vacina da gripe não imuniza contra o coronavírus, mas facilita o diagnóstico em caso de doença respiratória. Afinal, ainda não existe vacina contra a covid-19.

## **PNEUMO 23:**

Protege contra doenças graves causadas pela bactéria *pneumococo*, como pneumonias e meningites.

Crianças acima de 2 anos devem tomar.

Se a criança tiver tomado há menos de cinco anos, não precisa ser vacinada novamente.

É oferecida gratuitamente nos Centros de Imunobiológicos Especiais (CRIEs), mediante prescrição médica que apresente o diagnóstico de Síndrome de Down. Também está disponível em clínicas particulares.

É importante seguir à risca o programa de vacinação para pessoas com Síndrome de Down, respeitando suas particularidades.

Checar a carteira de vacinação é simples, basta levá-la ao posto de saúde mais próximo de sua casa.

# E SE A PESSOA COM SÍNDROME DE DOWN PEGAR A COVID-19?

O vírus afeta os pulmões e provoca problemas respiratórios.

A doença atinge mais gravemente pessoas de risco, ou seja, pessoas acima de 60 anos ou com doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias ou imunodeficientes. A pessoa com Síndrome de Down pode ter alguma dessas comorbidades.

## POR ISSO, TODO CUIDADO PARA PREVENÇÃO É IMPORTANTÍSSIMO!

### QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Cansaço
- Dores no corpo
- Dor de cabeça
- Nariz entupido e/ou coriza (nariz escorrendo)
- Dor de garganta
- Diarreia
- Não sentir gosto (paladar) e cheiro (olfato)



MAURICIO



As orientações desta cartilha seguem as recomendações do **Ministério da Saúde e da OMS (Organização Mundial de Saúde)** e foram adequadas aos pais, cuidadores e profissionais que estão em contato com pessoas com **síndrome de Down**.

TURMA DA  
**mônica**

# QUANDO BUSCAR AJUDA?

No momento, as recomendações do Ministério da Saúde são:

Caso apresente os sintomas da covid-19, procure imediatamente os postos de triagem nas **Unidades Básicas de Saúde (UBS)** ou **Unidades de Pronto Atendimento (UPA)**.

Se for diagnosticado, siga as recomendações e use os medicamentos prescritos.

É importante manter o médico sempre informado da evolução dos sintomas.

Se necessário, a unidade de saúde fará o encaminhamento para a Atenção Especializada.

Tire suas dúvidas sobre o que fazer, antes de sair de casa, usando as ferramentas de auxílio do **Ministério da Saúde**. Profissionais de saúde irão orientar você.



**DÚVIDA?**

**MINISTÉRIO DA SAÚDE**

**WHATSAPP:** (61) 9938-0031

**App:** Coronavírus SUS

[www.coronavirus.saude.gov.br](http://www.coronavirus.saude.gov.br)

As orientações desta cartilha seguem as recomendações do **Ministério da Saúde** e da **OMS (Organização Mundial de Saúde)** e foram adequadas aos pais, cuidadores e profissionais que estão em contato com pessoas com **síndrome de Down**.

**TURMA DA**  
**mônica**

Apoio:



Realização:

