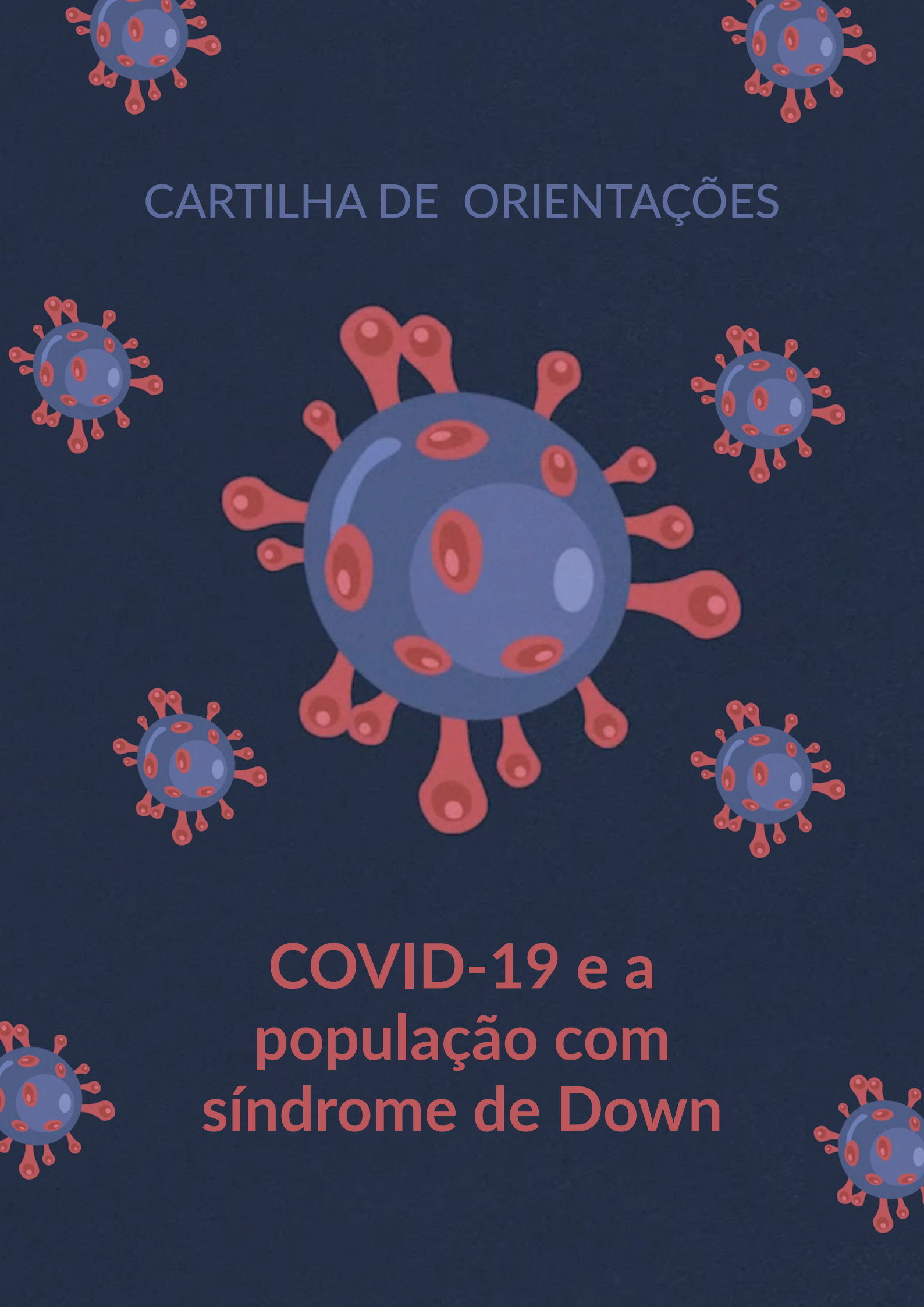


The background of the entire page is a dark blue-grey color. It is decorated with several stylized virus particles. Each particle is a light blue sphere with a darker blue circular center. Scattered across the surface of each sphere are numerous red, teardrop-shaped protrusions of varying lengths. A large virus particle is positioned in the center of the page, while several smaller ones are distributed around it, including in the corners and along the edges.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

**COVID-19 e a
população com
síndrome de Down**

Realização:

Pró-Reitoria de Extensão e
Assuntos Comunitários - **PROEXT**



Apoio:



Autores:

Alunos voluntários e bolsista da PROEXT:

Allan Toma, Amália Fávero, Ana Di Leo, Beatriz Souza, Bruna Faustino, Bruwna Suzuki, Celina Silveira, Danielle Rodrigues, Isabela Togni, Jaqueline Leite, Julia Abend, Lucas Lima, Maria Fernanda Dezan, Marcela Mayeiro, Mariana Soldá, Natália Baraldi, Paula Rocha, Thais Bustamante, Victória Aguiar e Yasmin Scripnic.

Professor da Faculdade de Medicina e Pró Reitoria de Extensão:

Dr. José Francisco Kerr Saraiva.

Nossos agradecimentos à orientação de nossos tutores:

Ana Lígia A. Achiles, Carla Janice Baister Lantieri, Carla Linareli, Denise J. Berlinger Saraiva, Giorgia Castilho Russo, Kátia De Angelis, Marta Avancini, Nathalia Bernardes.

Agradecimento pelas ilustrações:

Bárbara Baraldi, Felipe Ribeiro, Filipe Bick, Gustavo Quinteiros, Thomas Cassaro.

Agradecimento pela diagramação:

Galegas Mídia.

Coronavírus (Sar-Co V-2) é um vírus que causa uma doença infecciosa, descoberto em dezembro de 2019 após casos registrados na China. Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a doença causada pelo novo vírus, chamada Covid-19, como pandemia, devido ao grande número de pessoas afetadas em todo o mundo.

Como é um vírus novo, as pessoas ainda não têm imunidade, ou seja, todos estão vulneráveis a ele.

O Sar-Co V-2 afeta principalmente os pulmões. A maioria das pessoas infectadas apresenta doenças respiratórias leves a moderadas e se recuperam sem precisar de tratamento especial.

A doença pode acometer de forma mais grave especialmente pessoas que se enquadram em uma ou mais das seguintes situações: pessoas acima de 60 anos; com doenças crônicas, como o diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares ou doenças respiratórias; e pessoas com imunodeficiência.

A população com síndrome de Down faz parte do grupo de risco quando possui uma imunodeficiência, ou seja, quando seu sistema de defesa apresenta uma desorganização e menor eficiência. Além disso, a síndrome de Down pode estar acompanhada de alterações nas vias respiratórias que facilitam a infecção pelo vírus e de doenças cardíacas, que podem agravar os efeitos da Covid-19 no organismo.

Por isso, é essencial seguir as recomendações de prevenção para evitar a doença neste grupo de risco.

A transmissão ocorre de uma pessoa para outra por meio do contato com gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com Covid-19 tosse ou espirra, por exemplo. Essas gotículas permanecem nos objetos e superfícies, podendo sobreviver por horas ou até dias. Tocando nesses locais contaminados e logo após tocar os olhos, nariz ou a boca, sem a higienização apropriada das mãos, é a principal forma de se infectar.

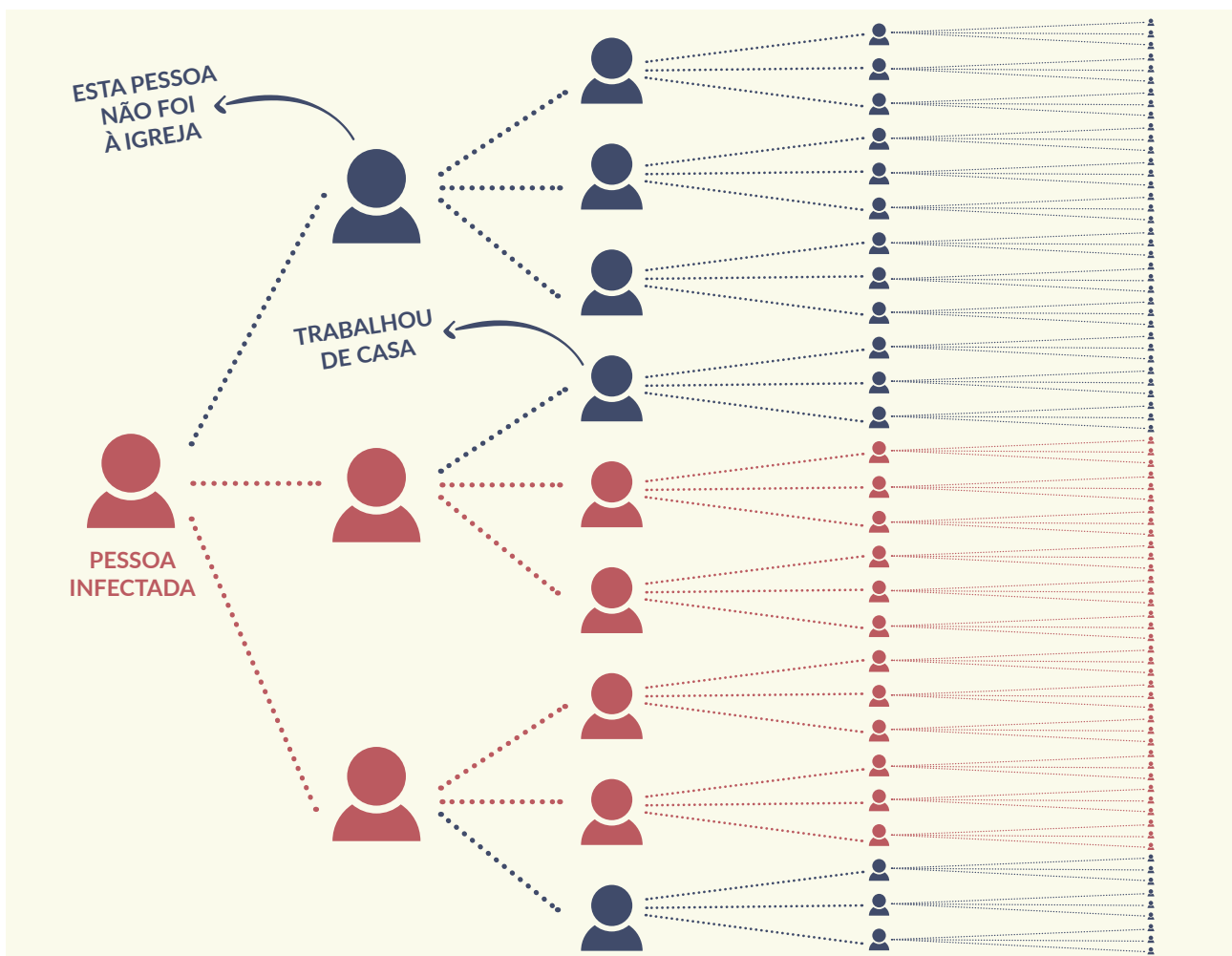
A melhor forma de prevenir e reduzir a transmissão do novo coronavírus é estar bem informado sobre a doença que ele causa, saber como se espalha e adotar as medidas de proteção, como lavar as mãos frequentemente, manter distanciamento social, evitar tocar os olhos, nariz ou boca, praticar medidas de etiqueta respiratória e isolamento social.

Nesta cartilha, trataremos dos cuidados necessários, apontando o que deve ser feito e como fazer. Não há motivo para pânico, ensinaremos aqui como lidar com esta nova situação.

DISTANCIAMENTO SOCIAL: O QUE É E POR QUE FAZER?

O distanciamento social é uma medida de prevenção recomendado pelo Ministério da Saúde para evitar que a Covid-19 se espalhe. Se uma pessoa fica doente, o isolamento evita a transmissão de pessoas contaminadas para aquelas que ainda não contraíram o vírus.

Assim, cada indivíduo que deixa de sair de casa estará, automaticamente, deixando de contaminar outras pessoas e colaborando para interromper a cadeia de transmissão.



Devemos evitar contato com aqueles que não moram conosco e somente sair de casa quando necessário, mantendo a distância de 2 metros das demais pessoas.

Para as pessoas com síndrome de Down, que são mais vulneráveis, o isolamento social é muito importante.

A melhor maneira de falar para uma pessoa com síndrome de Down sobre o distanciamento social é de forma simples, como “nós temos que evitar as pessoas” ou “quando sair fique longe das pessoas, a mesma distância dos seus dois braços bem abertos”. Durante estes momentos de distanciamento, é normal estresse e sentimentos ruins. Para as pessoas com síndrome de Down, a mudança da rotina e a ausência dos serviços de acompanhamento presenciais podem contribuir com essas emoções, tornando mais difícil a aceitação das mudanças que são necessárias.

Da mesma forma os familiares também estão predispostos a esses sentimentos devido à sobrecarga de funções. Portanto, seja compreensivo consigo mesmo.

Diante desses desafios é de extrema importância adotar estratégias para amenizar as angústias, o estresse e para cuidar da sua saúde mental, construindo uma rede de apoio nesse momento de dificuldade. E tudo bem precisar de ajuda!

DICAS E ESTRATÉGIAS PARA ESSE PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL



> **Estabeleçam a rotina de cada um.** Procure organizar suas atividades intercalando momentos individuais e coletivos. Lembre-se de manter uma rotina leve e autônoma para você e para a pessoa com síndrome de Down, adaptando sua rotina anterior ou criando uma nova.



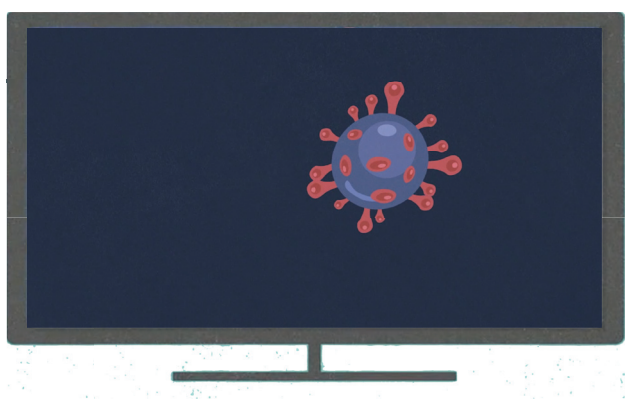
> **Busquem dormir bem, manter os horários das refeições e incluir atividades físicas.**

> **Mantenha contato com seus familiares e amigos através de seu celular;** é importante conversar com quem gosta e confia sobre sentimentos. É normal se sentir sob pressão para cuidar de si mesmo e do outro.



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
							
							
							
							
							

> **Monte um quadro visual** e o preencha com as atividades concluídas no dia. Faça junto com a pessoa que está sob sua responsabilidade, mantendo um equilíbrio entre as atividades que ela deseja fazer e aquelas que são necessárias, colaborando para que seus momentos individuais sejam respeitados. Aproveite para reforçar e relembrar as medidas de prevenção.



> Minimize o acesso a noticiários, programas de rádio e afins, se as notícias sobre a Covid-19 causam ansiedade, desespero e estresse a você. Informe-se com fontes confiáveis como no site/Facebook/Instagram do Ministério da Saúde e evite as fake news (informações repassadas sem procedência garantida).

> A pessoa sob seu cuidado pode se expressar de modo diferente de você. Cultive formas positivas de lidar com os sentimentos como medo, tristeza e outros que surgirem, se perceber que a ela está com dificuldade de se expressar.



HIGIENE PESSOAL

Se você tem medo de transportar o vírus do seu ambiente de trabalho ou da rua para sua casa, não se desespere! Existem medidas que podem ser adotadas tanto por quem está em casa nesse período, como para quem não tem essa possibilidade.



FAÇA A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

- > **Quando:** sempre que possível, ou quando chegar em casa e antes das refeições.
- > **Como:** com água e sabão/detergente, não se esquecendo de lavar o dorso da mão, entre os dedos, embaixo das unhas e todo o antebraço, até o cotovelo. Quando não puder lavar, fazer higiene com álcool em gel 70% (depois de usar transporte público, no mercado, etc.), espalhando por toda as mãos e antebraço por 10 segundos.

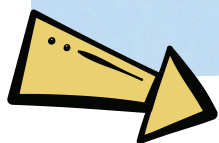
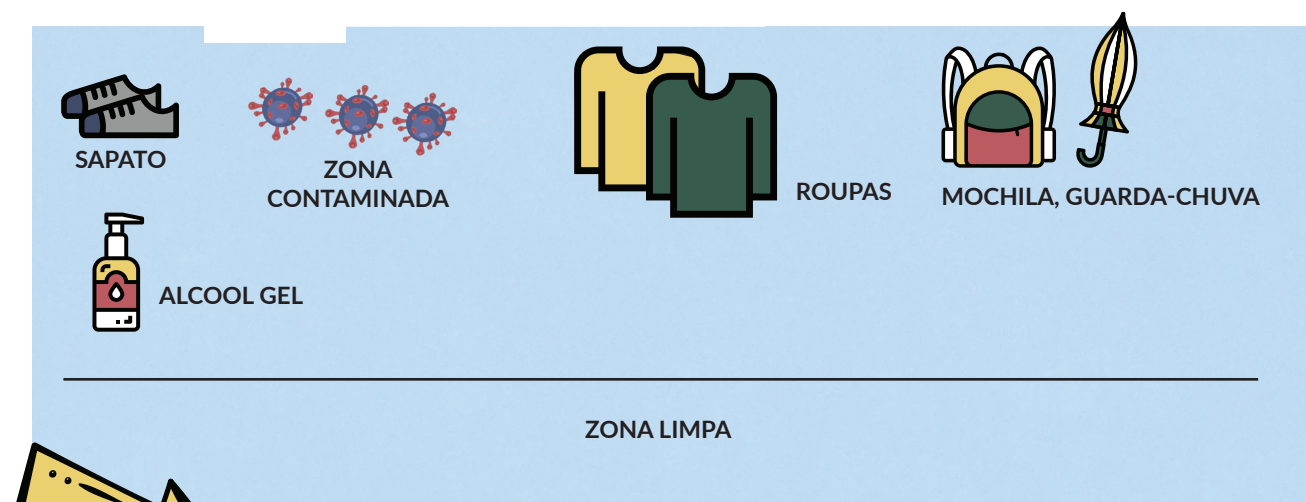


Atenção: se possível não compartilhe toalhas (de corpo ou de mão).



CUIDADOS COM O VESTUÁRIO

É importante lembrar que o vírus também pode estar na sua roupa e sapatos, por isso ao chegar em casa é importante ter um canto na entrada para ser a “zona contaminada”. Você vai deixar ali tudo que estava na rua (guarda-chuva, bolsa, mochila e sapatos, por exemplo).



Dica: separe um sapato para ser usado na rua e um para ser usado dentro de casa. Coloque as roupas para lavar logo quando chegar em casa ou deixe essas roupas separadas das limpas, usando de novo apenas para sair de casa.



O USO DE MÁSCARA

Atualmente o uso de máscara está indicado pelo Ministério da Saúde por ser uma barreira que impede os doentes de espalharem gotículas com o vírus. E, assim, evita-se a contaminação das pessoas saudáveis com essas gotículas.

Porém, precisamos estar atentos a vários detalhes para que a máscara não se torne uma falsa proteção.

Para o uso correto da máscara, o primeiro passo é não compartilhá-la, pois deve ser de uso individual. Caso opte por confeccionar a sua, lembre-se de higienizá-la conforme as recomendações do Ministério da Saúde. A higienização das mãos antes de colocar a máscara também é crucial, não podemos levar o vírus até a máscara e fazer dela um meio de cultura desse vírus. Devemos posicioná-la recobrindo o nariz, a boca e o queixo. Após colocada não podemos voltar a mão na máscara (para arrumar, ou retirar para falar/comer). Nunca posicionar a máscara no pescoço. Faça a sua remoção sempre pelas tiras, nunca pela frente da máscara. Logo após a sua remoção, lembre-se de fazer a lavagem das mãos.

A máscara deve ser trocada a cada 2 horas, portanto se for sair de casa, leve com você o número de máscaras que supra o período fora de casa e um saco plástico para armazenar as máscaras usadas, caso não sejam descartáveis.

A confecção de máscaras caseiras de pano deve seguir rigorosamente os passos disponíveis no Facebook do Ministério da Saúde. Atente-se principalmente às formas de desinfecção.



Lembre-se: máscaras descartáveis e que garantem proteção maior - como a N-95/ PFF2 - são de uso restrito dos profissionais de saúde. Essas estão raras no mercado mundial. Vamos contribuir com a garantia de que esses profissionais tenham equipamentos de proteção para trabalhar, então não compre esses materiais. Caso tenha adquirido, entregue no hospital ou unidade de saúde mais próxima de você.

Por fim, a máscara não substitui a necessidade de outras medidas de higiene e proteção.

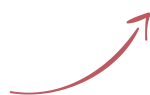


ALIMENTAÇÃO

Procure ir ao mercado sozinho e somente quando necessário! Ao chegar em casa lembre-se de lavar bem as mãos e higienizar todos os alimentos.

> Higienização de hortifruti

Quais alimentos: todas as frutas, legumes e verduras devem ser higienizadas antes de serem consumidas, até mesmo aquelas que possuem casca.

 **Lembrete:** é importante higienizar também as embalagens dos outros alimentos antes de guardá-los na geladeira e armários! Apenas lave com água e sabão e borrife com álcool 70% ou solução clorada.

Quando: antes de serem consumidas, ou de preferência, assim que chegar em casa após as compras.

Passos



Selecione os frutos/verduras, descartando as partes que não devem ser consumidas.



Lave em água corrente.



Sanitize: a cada litro de água adicione uma colher de sopa de hipoclorito de sódio e deixe de molho por 15 minutos.



Enxágue em água corrente.



Armazene.

Aproveite esse tempo em casa para cozinhar e, junto com a pessoa sob seus cuidados, desenvolverem e descobrirem novas habilidades.



ATENÇÃO ÀS ESCOLHAS ALIMENTARES

> Para uma alimentação saudável tenha como base a “comida de verdade”, que são os alimentos **in natura ou minimamente processados** (arroz, feijão, frutas, verduras, leite, grãos, ovos , etc.).



> Mantenha-se **hidratado!** A água é o único líquido que você precisa, sendo essencial para manter a saúde. O ideal é ingerir diariamente de 30 a 45 ml de água por kg de peso. Exemplo: $60 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} = 2,1 \text{ L}$.

> Para se proteger ainda mais consuma frutas como laranja, goiaba, mexerica, morango, kiwi, além de cereais integrais e hortaliças.

- > Aproveite integralmente os alimentos utilizando cascas, talos e sementes. Essa atitude, além de fazer bem para saúde, ajuda a economizar e diminuir a quantidade de lixo que geramos.
- > Utilize sal, açúcar, gorduras e óleos em pequenas quantidades.
- > Evite ao máximo os alimentos denominados ultraprocessados, como refrigerante, refresco em pó, salgadinho, sorvete, bala, pão de forma, achocolatado, macarrão “instantâneo” e salsicha. As técnicas de produção usam de muito sal, açúcar, gorduras e formulações industriais (aqueles ingredientes que não conhecemos) que são muito prejudiciais a saúde.



Veja um exemplo de processamento de alimento para entender melhor como esses produtos se distanciam do que é ofertado pela natureza:

- **In natura:** milho na espiga.
- > **Minimamente processado:** milho congelado.
- > **Processado:** milho em conserva.
- > **Ultraprocessado:** salgadinho de milho.



LAVE AS MÃOS ANTES DE COMER

Coma à mesa com sua família, dando toda a atenção para a alimentação. Evite comer em frente à televisão ou utilizar o celular.

Não compartilhe objetos de uso pessoal (copos, talheres e pratos, entre outros).





ATIVIDADE FÍSICA

Na atual situação, é extremamente importante que a pessoa com síndrome de Down adote e/ou mantenha uma rotina de vida fisicamente ativa em casa.

O sedentarismo aumenta a suscetibilidade a infecções virais e é um fator de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas, como a obesidade, hipertensão e diabetes.

Os benefícios da atividade física

A prática regular de atividade física traz os benefícios para a pessoa com síndrome de Down:

- > Melhora o desenvolvimento motor e cognitivo.
- > Melhora a força muscular, postura e equilíbrio corporal.
- > Melhora o sistema cardiorrespiratório e o perfil metabólico, importante no controle do peso corporal.
- > Melhora o sistema imunológico, auxiliando no combate à gripes e resfriados.
- > Proporciona bem estar, melhorando o controle da afetividade e sexualidade.

Recomenda-se **30-60 minutos diários** de atividade física.

A motivação é importante para a prática da atividade física! Estimule a pessoa com síndrome de Down fazer algo que goste!

É possível dançar, correr, caminhar, pular corda, fazer diferentes exercícios, jogos esportivos e ajudar nas tarefas de casa, como varrer o quintal ou cuidar do jardim! Movimente-se também!

Alguns cuidados devem ser considerados, como:

Limitações físicas. Observe o esforço do praticante, conforme as orientações abaixo:

Como observar o esforço

> Observação da respiração

A pessoa deverá conseguir falar uma frase completa sem interromper para respirar enquanto está realizando a atividade física. Isto refere-se a uma prática de intensidade moderada.

> Escala Subjetiva de Percepção de Esforço

A pessoa deverá relatar sensação de esforço durante a prática entre 4-6, conforme Figura.

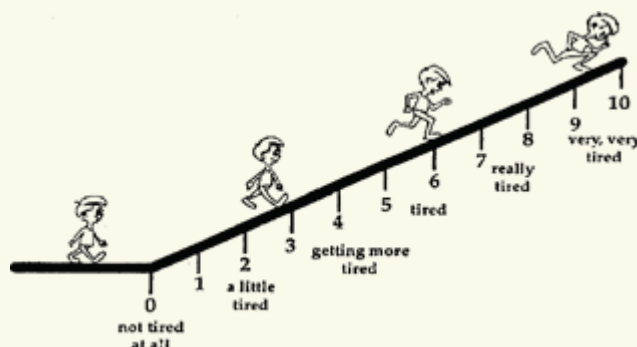


Figura: Escala de Esforço Percebido (Robertson et al. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2000) 0=sem nenhum cansaço; 1,2=um pouco cansado; 3,4=mais cansado; 5,6=cansado; 7,8=muito cansado; 9,10=muito, muito cansado.

> Aferição ou monitoramento da frequência cardíaca (FC).

A FC deve estar em torno de 50-70% da FC máxima ($FC\text{ máxima} = 208 - 0,7 \times \text{idade}$) durante a prática de exercício. A FC pode ser observada através da pulsação no pulso ($FC = \text{quantidade de batimentos em 10 segundos} \times 6$). Ou através de um frequencímetro. Busque a orientação de um profissional para um melhor controle.

Ofereça um local seguro e arejado para a prática. Observe possíveis riscos de acidentes durante a atividade escolhida.

Atenção com a higiene das mãos antes e após a realização de qualquer atividade física.

Atenção com a limpeza do suor. É necessário que se evite levar as mãos ao rosto.

Atenção com a vestimenta e calçados confortáveis para a prática.

Atenção com a hidratação e sono do praticante.



ATENÇÃO À SAÚDE

> Vacinação

A caderneta de vacinação é muito importante, devemos mantê-la em dia. Nesse momento, deve ser dada atenção especial a duas vacinas:

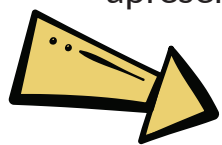
Influenza (gripe): deve ser tomada anualmente.

A campanha de 2020 para pessoas com síndrome de Down começa no dia 9 de maio na rede pública. Ou pode ser tomada antes em clínicas particulares de vacinação. Vale lembrar que a vacina da gripe não imuniza contra o covid-19, mas facilita o diagnóstico em caso de doença respiratória. Ainda não existe vacina contra o 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 5 anos, não precisa tomá-la novamente. Esta vacina

está disponível em clínicas particulares, e pode ser recebida gratuitamente nos Centros de Imunobiológicos Especiais (CRIES) mediante prescrição médica que apresente o diagnóstico de síndrome de Down.



Cheque a carteira de vacinação, com atenção especial a Pneumo 23 e acompanhe a pessoa com síndrome de Down até o posto de vacinação mais próximo para tomar a vacina para Influenza (da gripe) na data indicada.

O QUE O CORONAVÍRUS CAUSA?

A pessoa com a doença pode apresentar os seguintes sintomas:



O período de incubação, ou seja, o tempo entre a infecção pelo vírus e início dos sintomas da doença, varia de 0 a 14 dias, sendo o período médio de 5 a 6 dias para aparecimento dos sintomas.

Quando buscar ajuda?

É preciso ter cautela. Ao levar uma pessoa com Síndrome de Down para o serviço de saúde de forma desnecessária podemos provocar sua contaminação. Não serão todos que vão apresentar quadro grave de Covid-19, então no momento, as recomendações do Ministério da Saúde são:

Pacientes com sintomas de Síndrome Gripal:

Febre maior que 38°C + tosse ou dificuldade para respirar ou dor de garganta, devem ligar para o Disque Saúde 136 e conversar com um profissional da saúde de plantão.

Ou buscar uma Unidade Básica de Saúde, lembrando que imunossuprimidos possuem atendimento prioritário.

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

Você pode tirar as suas dúvidas sobre o que fazer, antes de sair de casa, usando uma das seguintes ferramentas de auxílio do Ministério da Saúde, os profissionais competentes lhe orientarão:



Acesse <https://saude.gov.br/> - você verá o Coronavírus Chat no canto inferior direito.

Ou baixe o App Coronavírus SUS para obter todas as informações.

Caso prefira, está disponível também o WhatsApp do Ministério da Saúde: **(61) 9938-0031**.

As orientações desta cartilha seguem as recomendações que o Ministério da Saúde e da OMS e foram adequadas aos pais, cuidadores e profissionais que possuem contato com a população com síndrome de Down para garantir a eles e a nós maior segurança.

Para garantir que aqui não tem fake news, essa é a lista leituras que fizemos visando a segurança da informação que estamos passando para você:

REFERÊNCIAS

WHO. Q&A on coronavirus, 2020.

Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.coronavirus.saude.gov.br>. Acesso em: 01 Abril 2020.

Nisihara RM, Massuda PH, Lupiañes PM. Aspectos imunológicos da Síndrome de Down. Rev Soc Bras Clin Med. 2014 Jul-Set;12(3).

<https://www.ndss.org/wp-content/uploads/2020/03/2020-COVID19-DS-QA-Expanded-03-27-FINAL.pdf>

<https://shoutout.wix.com/so/c3N4DnIBA?cid=181d8682-22bd-40bd-bbdc-bdac8ec17d9d#/main>

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao>

OMS, Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak, 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

SARNI, R. O. S. et al. Micronutrientes e sistema imunológico. **Revista Brasileira de Alergia e Imunologia**, São Paulo, v. 33, n.1, p.8 - 13, 2010.

SILVA, T. G.; GONÇALVES, C. A. A. Manipulação, higienização e sanitização doméstica de frutas e hortaliças visando o aumento de vida útil. **Boletim Técnico**, Minas Gerais, n. 2, p.10-13, mai./ago. 2016.

KALINOSKI; MARQUES, 2013

JUNIOR, C. A; TONELLO, M. G; GORLA, J.I e CALEGARI, D. R. Musculação para um aluno com síndrome de Down e o aumento da resistência muscular localizada. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 104, 2007.

BUENO, S.T. RESA, J.Z. *Educação física para crianças com necessidades educativas especiais*. Magála edições 1995.

DUARTE, E. LIMA, S. M. *Atividade física para pessoas com necessidades especiais, intervenções pedagógicas*. Editora Guanabara Koogan S.A. 2003.

MURPHY, N.; CARBONE, P. Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. *Pediatrics*, v.121, n. 5, 2008. Disponível em: <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/121/5/1057.full.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2020.)

MAS, M. Síndrome de Down, ejercicio físico y deporte. *Neuronas en crecimiento*. Disponível em: <https://neuropediatra.org/>. Acesso em: 01 abr. 2020

Razai MS, Doerholt K, Ladhani S, Oakeshott P. Coronavirus disease 2019 (covid-19): a guide for UK GPs. *BMJ*. 2020 Mar 5;368:m800.

WHO. Q&A on coronavirus, 2020.

Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, Zhang L, Fan G, Xu J, Gu X, Cheng Z, Yu T, Xia J, Wei Y, Wu W, Xie X, Yin W, Li H, Liu M, Xiao Y, Gao H, Guo L, Xie J, Wang G, Jiang R, Gao Z, Jin Q, Wang J, Cao B. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*. 2020 Feb 15;395(10223):497-506.

Wang C, Horby PW, Hayden FG, Gao GF. A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet*. 2020 Feb 15;395(10223):470-473.

Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46567-comeca-segunda-feira-vacinacao-contragripe>. Acesso em: 31 março 2020.

Secretaria da Saúde. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=540>. Acesso em: 31 março 2020

Movimento Down. Disponível em: <http://www.movimentodown.org.br/2013/01/quais-sao-as-vacinas-especificas-para-sindrome-de-down/>. Acesso em: 31 março 2020

CEESP construindo a inclusão. Disponível em: <http://www.ceesp.org.br/calendario-vacinal-complementar-para-pessoas-com-sindrome-de-down/>. Acesso em: 31 março 2020