



**Em Portugal calcula-se que nasçam anualmente cerca de 150 bebés com a Síndrome de Down, vamos desmistificá-la?**

A Síndrome de Down é a alteração cromossómica mais comum, que se caracteriza por uma alteração causada pela existência de 3 cópias do cromossoma 21, sendo comumente utilizada a designação de Trissomia 21.

O facto de esta síndrome ter uma prevalência significativa ajuda na mais rápida identificação das principais características desta síndrome pela população em geral. No entanto, ao longo do tempo, temos vindo a verificar a existência de alguns mitos que, tal como o nome indica, não reproduzem exatamente o que ocorre na realidade.

Mito número 1

**Ter uma pessoa com Síndrome de Down na família aumenta o risco de ter um filho com Síndrome de Down.**

Existem vários tipos de Síndrome de Down: simples, mosaico e por translocação. Apenas o último, que ocorre em cerca de 3 a 4% dos casos de pessoas com Síndrome de Down, tem

um fator de hereditariedade envolvido. Ainda assim, só um terço dos casos de Síndrome de Down por translocação são hereditários.

Mito número 2

**As pessoas com Síndrome de Down têm um déficit cognitivo grave e uma grande limitação nas aprendizagens.**

A maioria das pessoas com Síndrome de Down apresenta um comprometimento no desenvolvimento cognitivo, que habitualmente varia entre os níveis ligeiro e moderado. É certo que enfrentam dificuldades relacionadas, por exemplo, com o ritmo com que fazem a aquisição de determinadas aprendizagens. Contudo, têm também no seu perfil várias áreas fortes, como é exemplo a memória visual. Se pensarmos na aquisição da leitura, equacionando a via visual como a via preferencial de aprendizagem, devem ser escolhidas metodologias mais visuais como primeira linha de ensino, como o Método Global ou o Método das 28 Palavras.

Mito número 3

**As pessoas com Síndrome de Down estão sempre doentes.**

Apesar de as pessoas com Síndrome de Down terem um risco superior de ter determinadas condições médicas, como anomalias cardíacas congénitas, problemas de audição, disfunção tiroideia e dificuldades de foro respiratório, os avanços ao nível da medicina permitem cada vez mais cedo identificar, corrigir ou minimizar o impacto destas condições médicas. Para além de permitir às pessoas com Síndrome de Down uma vida saudável, estes avanços têm também aumentado a esperança média de vida desta população ao longo do tempo.

Mito número 4

**As pessoas com Síndrome de Down estão sempre contentes.**

À semelhança do que ocorre com a população em geral, cada pessoa com Síndrome de Down tem a sua própria personalidade e manifesta as emoções de acordo com a interpretação das vivências. De acordo com as competências da pessoa em causa, poderá ter mais ou menos facilidade em expressar e adequar as suas emoções, mas é errado pensar que estão sempre contentes.

Mito número 5

**As pessoas com Síndrome de Down não praticam desporto.**

Não só podem praticar desporto, como, com uma avaliação física prévia, devem ser encorajadas a fazê-lo, uma vez que a prática regular promove melhorias claras no bem-estar físico, emocional e social. Apesar de sabermos que o desenvolvimento motor das pessoas com Síndrome de Down é tipicamente mais lento, muitas alcançam patamares de alta competição em várias modalidades. Exemplo disso é o movimento internacional Special Olympics, que se foca na promoção do desporto para pessoas com deficiência intelectual e que conta com a presença de muitos atletas com Síndrome de Down em competições regulares.

Mito número 6

**As pessoas com Síndrome de Down não conseguem alcançar um trabalho remunerado.**

Sabemos à partida todos os desafios que a idade adulta oferece, acrescidos de uma exigência suplementar quando falamos de adultos com Síndrome de Down. O investimento que se tem vindo a verificar nos últimos anos na formação de jovens autónomos, leva a que muitos consigam reunir competências funcionais e de desempenho que os capacitem para a integração no mercado de trabalho remunerado. Esta integração é atualmente suportada por diferentes níveis de apoio ao trabalhador, que poderão variar na intensidade e frequência, com o objetivo último de alcançar o maior grau de independência dentro da função a desempenhar.

Mito número 7

**Existe um conhecimento total sobre a Síndrome de Down.**

Apesar de sabermos que o cromossoma 21 supranumerário causa as características da Síndrome de Down, a comunidade científica continua a investigar quais são os genes específicos deste cromossoma que estão relacionados com as diferentes características da síndrome, no sentido de melhorar ou prevenir no futuro determinados problemas associados à Síndrome de Down.

Conteúdo desenvolvido por,  
Ana Catarina Fonseca - Técnica Superior de  
Educação Especial e Reabilitação

