



A SÍNDROME DE DOWN E O ENVELHECIMENTO

Inclusão social e cuidados com a saúde garantem longevidade para a população com essa alteração genética



O intenso desenvolvimento da medicina, aliado a um importante trabalho de conscientização e inclusão social, formou a base ideal para que pessoas com síndrome de Down pudessem viver mais. Em 1920 elas viviam em média oito ou nove anos e geralmente morriam em decorrência de problemas cardíacos que hoje são possíveis de corrigir cirurgicamente, ou de doenças infecciosas, atualmente combatidas com antibióticos. Na década de 1980 a média ficava em torno dos 30 anos e, atualmente, está em 55 anos. Mas muitos daqueles que têm a síndrome já estão ultrapassando essa estimativa e a perspectiva é que o número de anos vividos cresça num futuro próximo.

Nesse cenário, o estímulo à independência tem provado ser determinante para o aumento da expectativa de vida de pessoas com Down. Desde a infância é preciso incentivar a autonomia na realização de atividades convencionais: logo cedo, ela deve ser orientada quanto aos seus próprios cuidados, como tomar banho e escovar os dentes diariamente, por exemplo; mais tarde pode ser estimulada a aprender como usar o transporte público para ir e vir sozinha. O estudo também tem um papel primordial nesse processo, de preferência em escolas regulares, pois quanto maior o nível educacional, melhores serão as chances de uma possível colocação no mercado de trabalho.

O estímulo à independência é muito importante para o aumento da expectativa de vida de pessoas com Down

E se a inclusão na sociedade é parte da atenção à saúde mental para chegar bem à velhice, cuidados com a saúde física também provaram ser essenciais para garantir a longevidade de pessoas com Down. A prática de exercícios rotineiros e dieta adequada contribuem para um envelhecimento mais saudável, diminuindo o surgimento de doenças.

Com o avanço da idade, quem tem a síndrome terá de enfrentar os desafios inerentes a essa fase, como problemas oftalmológicos, hipertensão, comprometimento da audição e doenças cardíacas. A única diferença em relação a quem não tem Down é que esse período apresenta-se mais precocemente, geralmente aos 40 anos. Apneia do sono, obesidade, depressão e ansiedade, além de demência e Alzheimer, também fazem parte das patologias associadas à síndrome. Mais predisposta a apresentar tais disfunções, essa população deve fazer acompanhamento preventivo frequente.

É preciso salientar que a síndrome de Down não é uma doença, mas sim uma alteração genética, ou seja, uma condição em que o indivíduo tem 47 cromossomos nas células em vez de ter 46. Não existem diferentes graus de Down, mas sim diferenças entre personalidades e estímulos. Por isso, quanto mais estimulada, incluída e saudável a pessoa for, melhor será o desenvolvimento e a qualidade de vida em qualquer idade.

Saiba mais sobre este e outros assuntos no site www.einstein.br
Sugira o tema para as próximas edições: paginaeinstein@einstein.br

Sua saúde é o centro de tudo.

Responsável Técnico:
Dr. Miguel Cendoroglo Neto - CRM: 48949



/hospitalalberteinstein



@hosp_einstein



/HospitalEinstein



/hosp_einstein