

Legenda Podcast

Clérison: Olá pessoal, sejam todos bem-vindos ao nosso primeiro podcast. Meu nome é Clérison Santana Bispo, tenho 23 anos, e temos o intuito de trazer o tema: os benefícios de uma alimentação na síndrome de down. Antes de explicar um pouco o que é a síndrome de down, a gente está com um ilustríssimo convidado aqui, Doutor Ricardo, ele, que é biólogo e é doutor em desenvolvimento do meio ambiente, e a gente o trouxe aqui com o intuito de fazer algumas perguntas sobre a síndrome de down. Para dar continuidade ao nosso podcast, eu vou estar passando aqui a vez para os meus colegas.

Ana Luiza: Olá, me chamo Ana Luiza. Estou aqui hoje para fazer uma pergunta para o Doutor Ricardo: quais são as causas da síndrome de Down no ponto de vista biológico?

Doutor Ricardo: Oi, Ana. Então as causas da síndrome de down biologicamente, é uma desordem que é causada na divisão celular no momento em que as células se dividem para formar um novo indivíduo. Até hoje não se sabe qual a causa específica que ordena essa divisão celular mal-formada, mas o que acontece é que, a síndrome de down, que recebe esse nome devido ao ao pesquisador que a reconheceu, mas o nome correto é trissomia do 21, o par 21 que tem um cromossomo a mais no momento da divisão celular. Nós sabemos que a espécie humana é dotada de 46 cromossomos e que eles se dividem aos pares na meiose. O que é que acontece: no momento da divisão, um par, um cromossomo a mais é visto, e esse um a mais, causa uma série de características diferentes na nossa formação, no nosso funcionamento, ou seja, na nossa morfologia e na nossa fisiologia.

Rayssa: Olá, me chamo Josefa Rayssa. E bom Doutor Ricardo, eu também tenho uma dúvida a ser esclarecida: quais são os principais órgãos e sistemas afetados pela síndrome de down?

Doutor Ricardo: Então, Rayssa, nós conseguimos observar algumas características só de olhar ligeiramente, por exemplo, praticamente todos os sistemas, né? Alguns deles, na verdade, são afetados pela síndrome, como por exemplo, os olhos mais puxadinhos amendoados, a língua um pouco mais grossa, o pescoço mais largo e mais curto, a palma da mão, os dedos mais curtos também. E internamente, eles podem ter algumas complicações neurológicas, como deficiência intelectual e doenças cardíacas, insuficiência, o tônus muscular é mais reduzido. Isso são características, mas que podem ser tratadas desde o início da vida das pessoas com síndrome de down.

Elisa: Olá, me chamo Elisa, estou aqui para fazer um questionamento ao Doutor Ricardo: existe diferença biologicamente na expressão da síndrome de down entre indivíduos afetados?

Doutor Ricardo: Oi, Elisa fenotipicamente são poucas as variações, nós conseguimos identificar entre um ou outro indivíduo com algumas características, vai variar muito de pessoa para pessoa, como nas pessoas que não possuem a síndrome. Vai depender também das características genéticas. Eles se parecem com os pais, cada um vai variando de acordo com as características genéticas. Mas, do ponto de vista celular, existem 3 principais tipos de expressão da síndrome de down. A primeira que a gente chama de trissomia simples, é aquela que a gente já falou no início da nossa conversa, quando nós conseguimos ver no cariótipo da pessoa um cromossomo a mais no par 21. Isso que a gente chama de trissomia simples. No momento da divisão celular, um cromossomo a mais aparece ali no par 21. Já na outra expressão que chamamos de translocação, é quando esse par ele não está no 21, ele pode ir para um outro par, geralmente no 14. E aí houve uma translocação do braço longo do cromossomo 21 para o par do 14. Ou seja, também gera uma trissomia. E, por fim, é quando algumas que a gente chama de mosaico, quando algumas células elas possuem os 46 cromossomos normalmente, só que quando essa célula vai se dividir, ela gera uma célula com 47 cromossomos, justamente no par 21. Então, algumas células desse indivíduo, ela pode ter o os 47 cromossomos e outra 46. O que a gente chama de mosaico.

Carlos Iago: Olá, meu nome é Carlos Iago, então Ricardo, minha pergunta é o seguinte: quais são os avanços recentes na pesquisa sobre a Síndrome de Down?

Doutor Ricardo: Então Iago, se nós olharmos um pouco para o passado, isso há não tanto tempo atrás, nós não conseguimos, por exemplo, identificar síndrome de down já na gestação. Hoje nós conseguimos identificar os indivíduos que nascerão com a síndrome ainda no útero da mãe, por contas de pesquisas que são desenvolvidas com o próprio avanço da medicina e da genética médica. Como pode ser coletado, por exemplo, o material do cordão umbilical hoje do feto sob suspeita, que vai nascer com a síndrome e montar o cariótipo, já antes do nascimento, e tem a confirmação para que a pessoa que vai ter a síndrome de down possa receber já os cuidados antes mesmo do nascimento. Então todo esse aparato médico, clínico e biológico são devidos ao avanço na pesquisa científica.

Joana: Olá, Doutor Ricardo, meu nome é Joana, e tenho uma pergunta para fazer para você: quais são as perspectivas futuras para o tratamento e intervenção na síndrome de down?

Doutor Ricardo: Oi, Joana. Então, o avanço científico beneficia a todos nós, independente de termos ou não a síndrome, a trissomia do 21. Então, as perspectivas futuras é que com a melhoria da medicina da cirurgia, nós consigamos de fato progredir e para que as pessoas com síndrome de down não padeçam mais das doenças

cardiovasculares e, principalmente, o aconselhamento genético. Nós sabemos que mulheres acima de 35 anos ou com 40 anos têm mais chances de ter filhos com síndrome de down. E, principalmente, acredito que o melhor avanço e o maior é contra o preconceito. Identificar e permitir que a gente saiba que são pessoas comuns, com direitos e com deveres e com oportunidades de vida iguais a gente.

Joana: Muito obrigado Doutor Ricardo, por tirar todas as dúvidas, minha e dos meus colegas e de todos ouvintes. Queria muito agradecer a presença e por esclarecer sobre a síndrome de Down e fazer que as outras pessoas entendam que a síndrome de Down é uma condição genética e que ela não tem cura. Ela pode ser tratada ao longo do tempo com a ajuda dos familiares, amigos e que pode ser de uma forma mais leve. Obrigada, Doutor Ricardo.

Doutor Ricardo: Eu que agradeço a oportunidade de conversar com vocês e aprender um pouco também. Quando a gente fala, a gente sempre aprende e desejo sucesso a vocês na vida profissional, no curso de cada um.

Rayssa: Dando continuidade ao nosso podcast, agora vamos falar um pouco sobre o bate-papo que tivemos com a nutricionista Ariela, quando fizemos uma visita lá no centro Carmelita.

Joana: O centro Carmelita foi construído com o intuito de ajudar crianças que têm deficiências e crianças especiais. Ele se localiza aqui na cidade que a gente reside em Cícero Dantas, Bahia.

Elisa: Nesse centro se encontra: fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, fonoaudióloga, psicopedagoga, dentre outros profissionais de saúde.

Joana: E lá nesse centro, com esses profissionais que ajudam as crianças se desenvolver, tem uma boa alimentação, ajudam também no ciclo familiar da criança, ter o contato direto com o pai, com a mãe, com o avô, enfim, com seus familiares, ajudam a introduzir a criança no mundo, Que tipo assim é muita gente, os pais de crianças que tem síndrome de down às vezes ficam se retraindo por achar que a criança não pode se envolver com outras crianças, e por aí vai.

Clériston: Bom, também, vale ressaltar, não é gente? que para os nossos ouvintes, uma informação que todo mundo está se perguntando: o centro? Claro que é algo extremamente bom, não é? Então devem estar se perguntando que deve ser algo particular, Não, ele é público, é de forma gratuita. A gente tem lá o diretor é Antônio Neves, conhecido como Tony, aqui no centro Carmelita. O nome do centro Carmelita é “Centro de Referência para Serviço Educacional Especializado AEE”. Como as minhas colegas já falaram antes, tem o intuito de inclusão para as pessoas com a síndrome de down, autismo e entre outras modificações genéticas. A gente vai estar deixando aqui embaixo também, aqui no nosso site, onde você está ouvindo esse podcast para nossos ouvintes, as redes sociais e também o site do centro Carmelita, que é www.centrocarmelitaJoana.com e o Instagram, que é @centrocarmelitaJoana, lá vocês

podem conhecer um pouquinho do trabalho dele, que é desenvolvido, excelentíssimo Trabalho que o diretor Tony faz, eu falo assim muito de Tony, porque ele é uma pessoa muito especial para mim, mas isso é coisa pessoal. Então vamos dar segmento sobre o assunto. Bom, por ser algo público, obviamente vai ter uma grande demanda para as pessoas que mais precisam, eles têm uma ordem de atendimento. Óbvio que a preferência é para o pessoal de Cícero Dantas, mas sendo de cidades vizinhas, pode sim ser atendido, e lá no centro Carmelita todo mundo tem o seu devido espaço. Se você tem interesse de ir lá conhecer ou até mesmo fazer a matrícula do seu filho ou de algum ente querido seu, será muito bem-vindo.

Rayssa: E agora, dando continuidade ao que eu estava falando com a minha colega no início, sobre a nossa visita, a nossa conversa com nutricionista.

Joana: Lá no centro com a nutricionista, ela falou um pouquinho sobre os alimentos industrializados, que não é bom dar para essas crianças que têm a síndrome de down, porque isso pode acabar prejudicando elas. E durante esse bate-papo, foi dito que os alimentos naturais é para dar preferência, durante a produção do alimento é muito bom a criança participar do que vai ser introduzido para ela, que isso pode acabar estimulando-a a sentir a comida, a textura e entre outros. É muito importante também os familiares participar desse processo na produção de alimento que vai ser introduzido, como já disse, porque isso pode acabar estimulando mais e mais a criança. E também outro ponto que pode ser levado é a introdução, ser familiar, não ser só da criança e sim de um todo da família participar dessa introdução. Porque, como a nutricionista disse, não adianta você dar um legume, uma fruta para essa criança e do outro lado você está comendo algum alimento que vai ser prejudicial a ela, tipo salgadinho, alimentos industrializados, como eu já falei, e também é muito importante que os pais tenham conhecimento de qual tipo de alimento que se tem que ser introduzido a ela. Por isso é importante o acompanhamento nutricional, que a nutricionista vai passar certinho o plano alimentar dessa criança, de acordo com as necessidades dela e assim para ter o seu desenvolvimento melhor, tanto para a família, tanto para a criança.

Clériston: É isso mesmo, Joana, é como a Ariela mesmo falou, teve um depoimento, lá no próprio centro Carmelita, que a criança chegou a perder 20 kg de forma saudável e isso afetou de forma benéfica não só a criança, mas também a família ao redor. A filha por incrível que pareça perdeu 20 kg e a mãe perdeu 15, ou seja, ela foi introduzir uma alimentação mais saudável para a filha e trouxe para si mesmo. Ou seja, é algo benéfico a todo mundo ao redor. E muitos devem estar se perguntando aí, quem essa Ariela? Quem é essa mãe? Bom, infelizmente Ariela, junto a mãe, hoje não pôde comparecer aqui no nosso podcast. Mas elas deixaram aqui um depoimento aqui para a gente via WhatsApp. Então ouça aí as considerações dela.

Ariela Santana: Bom dia a todos. Eu sou Ariela Santana, eu sou nutricionista do centro para atendimento educacional especializado Carmelita Joana. O centro localizado em Cícero Dantas, estão todos convidados para vim conhecer nosso espaço. Mas eu vim

falar um pouquinho aqui hoje sobre a alimentação para os portadores da trissomia do cromossomo 21, que é mais conhecida como a síndrome de down. Então, a síndrome de Down, ela é uma condição genética caracterizada pela presença de 3 cópias do cromossomo 21. Essa condição, ela leva o portador a apresentar uma série de características específicas. Muitas das quais fazem com que o acompanhamento nutricional, ele auxilie diretamente na qualidade de vida desse portador, a curto e também a longo prazo. Essa síndrome ela é caracterizada por uma combinação de diferenças de maiores e menores na estrutura corporal, então você pode encontrar crianças e adolescentes ou até adultos com essa diferença nessa estrutura corporal. Ela está associada a algumas dificuldades também na habilidade cognitiva e no desenvolvimento físico, assim como na aparência facial, que vocês também vão conseguir identificar através dessa aparência facial, a síndrome de down, ela é geralmente identificada no nascimento, os músculos do portador podem apresentar um problema no sistema nervoso ou muscular, que é uma condição que pode estar presente inclusive naquelas envolvidas no processo digestivo. E é por esse motivo existe uma grande quantidade de pessoas portadoras dessa síndrome com constipação intestinal, o que é muito comum, especialmente crianças, porque tem muita dificuldade com a mastigação. O consumo de alimentos pode ser elevado devido à dificuldade em se sentirem saciados, então toda essa estrutura corporal ela pode ser muito maior. Então, essa dificuldade de de se sentir saciado, ela também é muito maior. Por todos esses motivos, o ganho de peso, ele é a maior preocupação. Quando a gente fala do acompanhamento do portador, a nutrição. E também tem a dificuldade das atividades da criança, como atividade de brincar, correr, e que ela está associada diretamente ao agravamento de problemas cardíacos. O cuidado nutricional, ele deve focar diretamente no controle do peso por todas essas dificuldades, dificuldades com mastigação, dificuldade em se sentir saciado e também essas dificuldades nessas atividades rotineiras da criança, como brincar e correr. Então, a alimentação saudável, ela tem que estar presente sempre. Quando a gente fala do bom funcionamento do corpo, a gente está falando de nutrir o nosso corpo, então como é que a gente nutre o nosso corpo? A gente coloca nele tudo o que é necessário para um bom funcionamento, então, o que é necessário para um bom funcionamento? Alimentos naturais, então sempre evitem desembalar mais. Nossa opção melhor é descascar mais, então o alimento natural ele sempre vai ter que estar presente na nossa vida por milhões de motivos. Então, eu sempre falo que a alimentação, ela é nosso remédio. Porque ela faz todo o processo que deveria ser feito no corpo, então através da alimentação a gente tem uma boa função cognitiva, a gente consegue pensar melhor, a gente consegue estudar, lembrar melhor das coisas. A gente tem no nosso corpo nutriente suficiente para manejar qualquer tipo de vírus que entrem nele. Então, quando a gente está bem nutrido, o nosso corpo está muito mais fortificado, que acontece de uma bactéria conseguir se instalar no nosso corpo, mas uma pessoa bem nutrida, ela vai sentir esse efeito muito menor se essa bactéria conseguir realmente se instalar no corpo dela, temos todos esses benefícios da alimentação natural, então eu sempre falo descasquem mais e desembalem menos, sempre para todas as idades,

peessoas portadoras ou não, de qualquer tipo de deficiência. A alimentação saudável, ela sempre vai ser nosso remédio. Então primeiro, a gente muda a alimentação e depois alimentação muda a gente. A educação nutricional, por meio de atividades próprias para cada idade, a gente tem que especificar cada idade. A gente entra com uma educação nutricional diferente. As atividades elas são diferentes. É extremamente importante para que as crianças aprendam a se alimentar. No adulto, o que que a gente faz? Geralmente, no adulto a gente usa reeducação alimentar. Porque a reeducação alimentar nesse contexto, ele é muito mais indicado. Porém, uma nutrição adequada, ela vai evitar problemas futuros e tranquilizar a família. A incorporação de bons hábitos alimentares. Ele deve ser gradual e contínuo, mas a importância do acompanhamento nutricional, nesse processo, ele é de Extrema relevância. Principalmente, que vocês procurem um profissional capacitado para cada situação, nem todo nutricionista vai saber trabalhar a síndrome de down. Então a gente procura o profissional adequado para cada situação, é muito importante isso para que não haja desconforto durante o processo. A síndrome de down, ela gera níveis mais baixos de zinco, folato, vitamina A e algumas vitaminas do complexo b. A alteração ao bom funcionamento do sistema nervoso, ele está presente em 100% das pessoas com síndrome de down, então eu posso falar brevemente aqui, só pra dar uma dica para vocês, o que que a gente pode incrementar na alimentação para elevar esses níveis baixos. Alimentação: atum, sardinha, abacate, carnes e grão-de-bico, leguminosas e folhas verdes escura, frutas amareladas e alaranjadas, o ovo também ele vai entrar muito na elevação desses níveis baixos. Mas no geral, a alimentação saudável e balanceada, ela precisa estar presente na vida de qualquer indivíduo, portador de alguma deficiência ou não, pois ela nos ajuda a manter o nosso corpo saudável a curto e longo prazo. Então sempre procurem um profissional capacitado para cada situação. Não esqueçam dessa frase. Espero ter ajudado a vocês. E até breve.

Rayssa: Bom gente, para finalizar o nosso podcast, vale ressaltar que a síndrome de down é muito mais comum do que se imagina, a cada 600 pessoas nascidas, uma apresenta alteração genética. A síndrome de down é um conjunto de sinais e sintomas que são comuns a todas as pessoas que a possuem. A síndrome não é uma doença, ela não é contagiosa e não é reversível. Uma pessoa portadora da síndrome de down pode ser perfeitamente saudável e conquistar seus sonhos como qualquer outra pessoa. Nem todos vão apresentar problemas de saúde e não há um padrão de desenvolvimento igual a todos. E lembre-se: viva a diversidade humana.