

Por uma visão humana, anticapacitista e de direitos

21 Fatos sobre a Trissomia do 21 (Síndrome de Down)



Diretoria da
PESSOA COM DEFICIÊNCIA



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ARUJÁ
CUIDANDO DAS PESSOAS

ÍNDICE

- 1** *A Síndrome de Down é uma condição genética, e não uma doença.*
- 2** *Pessoas com Trissomia do 21 têm direitos garantidos por lei.*
- 3** *A inclusão escolar é um direito inegociável.*
- 4** *O diagnóstico precoce não define o potencial da pessoa.*
- 5** *Pessoas com T21 podem se comunicar de diversas formas.*
- 6** *T21 não define a pessoa, é apenas uma parte dela.*
- 7** *Capacitismo é preconceito contra pessoas com deficiência.*
- 8** *A família precisa de apoio e rede.*
- 9** *A pessoa com T21 deve ser ouvida sobre si mesma.*
- 10** *A mídia e a cultura podem ajudar (ou atrapalhar).*
- 11** *É necessário olhar com respeito, respeitando os direitos e preservando a cidadania.*
- 12** *Não existe um "grau" da Trissomia do 21.*
- 13** *Pessoas com T21 podem estudar, trabalhar e viver de forma autônoma.*
- 14** *A expectativa de vida das pessoas com T21 aumentou muito.*
- 15** *Estimulação precoce é importante, mas respeitando o tempo e o jeito de cada um.*
- 16** *Saúde é um direito e um cuidado integral.*
- 17** *A afetividade e sexualidade fazem parte da vida das pessoas com T21.*
- 18** *O trabalho e a autonomia são direitos.*
- 19** *Amizades e vida social importam!*
- 20** *A sociedade ainda precisa aprender a incluir.*
- 21** *A inclusão beneficia a todos.*

Introdução



A Trissomia do 21, mais conhecida como Síndrome de Down, é uma condição genética que faz parte da diversidade humana. Muito além do que vemos, cada pessoa com Trissomia do 21 carrega uma história, desejos, talentos e sonhos. Por isso, falar sobre a T21 é falar sobre direitos, dignidade e o direito de existir plenamente em todos os espaços da sociedade.

Infelizmente, o capacitismo — preconceito e discriminação contra pessoas com deficiência — ainda está presente na vida de quem tem T21 e suas famílias, seja nas escolas, no trabalho, nos serviços de saúde, no lazer ou mesmo dentro de casa. Por isso, é urgente e necessário informar, conscientizar e combater essas barreiras.

Essa cartilha foi pensada para trazer informações importantes, desmistificar preconceitos e ajudar a sociedade a olhar para a pessoa com Trissomia do 21 como ela realmente é: um sujeito de direitos, de escolhas, de autonomia e de cidadania.

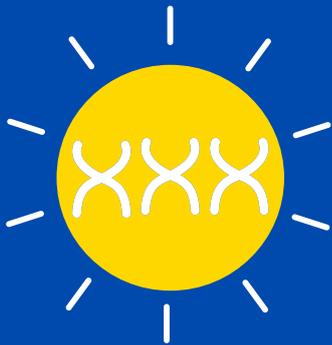
Aqui, você vai encontrar 21 pontos fundamentais para entender e respeitar a Trissomia do 21, num convite para refletir, acolher e transformar o mundo em um espaço mais justo para todos.

Acreditamos que inclusão não é favor, é direito. E respeito é o mínimo. Vamos juntos?

HADASSA MACHADO DOS SANTOS
DIRETORA DA DIRETORIA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

21 Fatos sobre a Trissomia do 21 (Síndrome de Down)

1 A Síndrome de Down é uma condição genética, e não uma doença.



A Trissomia do 21, conhecida como Síndrome de Down, é uma condição genética natural que acontece quando, na formação da pessoa, surge um cromossomo a mais no par 21. Por isso o nome "Trissomia".

É muito importante entender que não se trata de uma doença, porque não é algo que precise ser curado ou eliminado. A T21 é apenas uma das muitas formas de existir como ser humano, assim como cada pessoa nasce com suas características únicas.

Pessoas com Síndrome de Down não estão doentes, não precisam de "tratamento para curar", mas podem sim precisar de apoio, acompanhamento especializado, e adaptações para desenvolverem todo o seu potencial, como qualquer outra pessoa com ou sem deficiência.

Por isso, devemos parar de usar expressões como "sofre de Síndrome de Down" ou "portador", porque não se "porta" a T21 — a pessoa apenas é uma pessoa com Trissomia do 21, e merece respeito, dignidade e oportunidades.

2 Pessoas com Trissomia do 21 têm direitos garantidos por lei.



As pessoas com Trissomia do 21 (Síndrome de Down) são reconhecidas por lei como pessoas com deficiência e, por isso, têm direitos fundamentais garantidos pela Constituição Federal, pela Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência - Lei nº 13.146/2015) e por outras legislações específicas.

Esses direitos garantem igualdade de oportunidades, respeito e acesso aos mesmos espaços e serviços que qualquer outro cidadão.

3 A inclusão escolar é um direito inegociável.



A educação inclusiva é um direito garantido por lei e deve ser respeitado. Toda criança tem direito de estudar em escolas regulares, junto com as outras crianças, recebendo o suporte e as adaptações necessárias para o seu desenvolvimento.

A Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015) e a Constituição Federal garantem que nenhuma escola pode recusar a matrícula de um estudante por ter deficiência, e isso inclui as pessoas com Trissomia do 21 (Síndrome de Down).

21 Fatos sobre a Trissomia do 21 (Síndrome de Down)

4. O diagnóstico precoce não define o potencial da pessoa.

Muitas famílias recebem o diagnóstico de Trissomia do 21 (Síndrome de Down) ainda durante a gestação ou logo após o nascimento. Esse momento pode vir acompanhado de muitas dúvidas, inseguranças e até medos, principalmente porque ainda existem muitos mitos e preconceitos sobre a condição.

Mas é fundamental entender que o diagnóstico não determina quem a pessoa será, o que ela poderá aprender ou até onde poderá chegar.

Cada pessoa se desenvolve de maneira única, com seu próprio ritmo, habilidades e desafios. O que realmente faz a diferença não é o diagnóstico em si, mas sim o acesso a oportunidades, estímulos, inclusão e respeito desde os primeiros anos de vida.

5. Pessoas com T21 podem se comunicar de diversas formas.

A comunicação vai muito além da fala! Cada pessoa com Trissomia do 21 (Síndrome de Down) tem seu próprio ritmo e forma de se expressar. Algumas pessoas desenvolvem a oralidade com facilidade, enquanto outras podem precisar de estratégias alternativas para se comunicar, como gestos, expressões faciais, Libras, comunicação alternativa e aumentativa (CAA), entre outras.

O mais importante é entender e respeitar a forma como cada um se expressa, garantindo que todas as pessoas tenham voz e sejam ouvidas.

6. T21 não define a pessoa, é apenas uma característica dela.

A Trissomia do 21 (Síndrome de Down) é apenas uma característica entre tantas que fazem parte de uma pessoa. Assim como cor dos olhos, altura, preferências e talentos, a T21 não resume quem alguém é.

Cada pessoa com T21 tem sua própria identidade, personalidade e gostos individuais. Algumas são mais tímidas, outras extrovertidas. Algumas amam esportes, outras preferem música, dança ou artes. Há quem goste de matemática e quem prefira literatura.

Por isso, reduzir alguém à sua condição genética é capacitista e desumanizador. Devemos sempre enxergar a pessoa antes da deficiência.

7. Capacitismo é preconceito contra pessoas com deficiência.

Capacitismo é o preconceito e discriminação contra pessoas com deficiência (PCD). Ele parte da ideia errada de que a deficiência torna alguém "menos capaz", "inferior" ou "digno de pena".

Assim como existem outras formas de preconceito (como racismo, machismo e homofobia), o capacitismo afeta diretamente a vida das pessoas com deficiência, impondo barreiras e dificultando seu acesso a direitos básicos, como educação, trabalho, lazer e autonomia.



21 Fatos sobre a Trissomia do 21 (Síndrome de Down)



8

A família precisa de apoio e rede.

O papel da família na vida de uma pessoa com Trissomia do 21 (T21) é fundamental. O amor, o suporte e o incentivo dos familiares fazem toda a diferença no desenvolvimento e na inclusão.

Porém, o cuidado não pode ser uma responsabilidade para uma única pessoa, e a família também precisa de suporte emocional, orientação e uma rede de apoio para dividir responsabilidades e garantir o bem-estar de todos.

10

A mídia e a cultura podem ajudar (ou atrapalhar).

O jeito como a mídia, o cinema, as novelas, os livros e as redes sociais retratam as pessoas com Trissomia do 21 (T21) influencia diretamente a forma como a sociedade as enxerga.

Quando a representação é feita de forma respeitosa e realista, mostrando a diversidade das pessoas com T21, isso ajuda a combater preconceitos e amplia as oportunidades de inclusão.

Por outro lado, quando a mídia reforça estereótipos capacitistas, cria uma imagem distorcida, que prejudica a luta por direitos e igualdade.

9

A pessoa com T21 deve ser ouvida sobre si mesma.

Toda pessoa tem direito à sua própria voz e autonomia, e com as pessoas com Trissomia do 21 (T21) não é diferente!

Infelizmente, muitas vezes, as decisões sobre a vida de pessoas com T21 são tomadas sem que elas sejam consultadas, como se não fossem capazes de opinar sobre seus próprios desejos, gostos e necessidades. Isso é capacitismo e precisa ser combatido!

11

É necessário olhar com respeito, respeitando os direitos e preservando a cidadania.

Muitas vezes, quando se fala em Trissomia do 21 (Síndrome de Down), o que se vê é um olhar de pena, superproteção ou "inspiração forçada". Mas nenhuma dessas visões é justa ou respeitosa.

Pessoas com T21 são cidadãos como qualquer outra e devem ser vistas como sujeitos de direitos, e não como "exemplos de superação" ou "motivos de compaixão".

21 Fatos sobre a Trissomia do 21 (Síndrome de Down)

12 Não existe um "grau" da Trissomia do 21.



A Trissomia do 21 (Síndrome de Down) é uma condição genética única, e não existe "grau leve, moderado ou severo".

O que acontece é que cada pessoa é única, com suas habilidades, potencialidades e desafios, assim como qualquer pessoa sem deficiência também é diferente uma da outra.

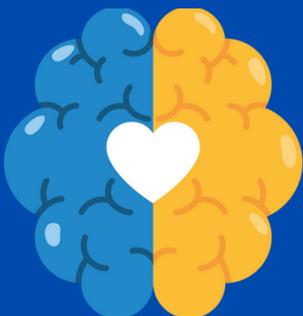
13 Pessoas com T21 podem estudar, trabalhar e viver de forma autônoma.



Uma das maiores barreiras enfrentadas por pessoas com Trissomia do 21 (T21) é a falta de oportunidades e o preconceito sobre sua capacidade de aprender, trabalhar e ter uma vida independente.

Mas a verdade é que, com acesso à educação inclusiva, apoio adequado e respeito à sua individualidade, pessoas com T21 podem estudar, desenvolver carreiras e levar uma vida autônoma!

14 A expectativa de vida das pessoas com T21 aumentou muito.



Há algumas décadas, acreditava-se que as pessoas com Trissomia do 21 (T21) viveriam pouco, muitas vezes não passando da infância ou adolescência. Mas essa realidade mudou!

Graças aos avanços na medicina, na inclusão social e no acesso a direitos básicos, a expectativa de vida das pessoas com T21 aumentou significativamente. Hoje, muitas vivem 60 anos ou mais, podendo alcançar a terceira idade com qualidade de vida.



21 Fatos sobre a Trissomia do 21 (Síndrome de Down)

15. Estimulação precoce é importante, mas respeitando o tempo e o jeito de cada um.

A estimulação precoce é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento das pessoas com Trissomia do 21 (T21). Ela ajuda a fortalecer habilidades motoras, cognitivas, sociais e de comunicação desde os primeiros meses de vida.

Mas atenção: estimulação não é sobre acelerar o desenvolvimento ou impor metas inatingíveis. Cada pessoa tem seu próprio ritmo e precisa ser respeitada.

16. Saúde é um direito e um cuidado integral.

Toda pessoa com Trissomia do 21 (T21) tem direito à saúde, e esse cuidado deve ser integral, respeitando as necessidades individuais de cada um.

A saúde da pessoa com T21 não pode ser reduzida apenas a exames e tratamentos médicos, mas sim olhada de forma completa, levando em conta o bem-estar físico, emocional e social.

17. A afetividade e sexualidade fazem parte da vida das pessoas com T21.

Pessoas com Trissomia do 21 (T21) são seres humanos completos, com desejos, emoções, relações afetivas e sexualidade. No entanto, a sociedade ainda trata esse tema como tabu, muitas vezes infantilizando e desconsiderando esses aspectos na vida das pessoas com deficiência.

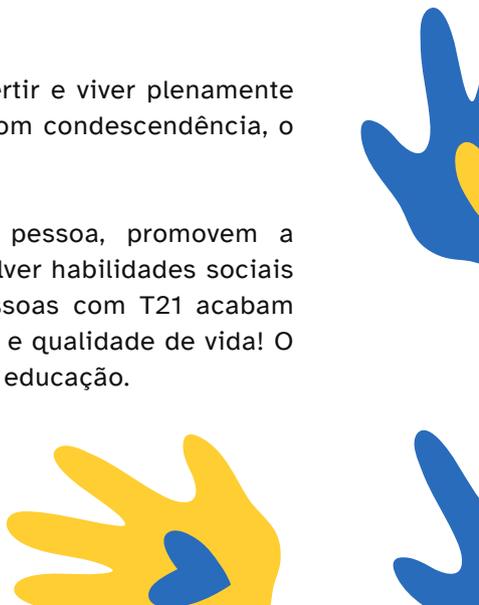
18. O trabalho e a autonomia são direitos.

Pessoas com Trissomia do 21 (T21) têm o direito ao trabalho e à autonomia, assim como qualquer outra pessoa. No entanto, barreiras sociais, capacitismo e falta de oportunidades ainda dificultam o acesso ao mercado de trabalho e à vida independente.

19. Amizades e vida social importam!

Pessoas com Trissomia do 21 (T21) têm direito a ter amigos, se divertir e viver plenamente sua vida social. No entanto, muitas vezes, são isoladas ou tratadas com condescendência, o que limita suas oportunidades de interação.

Ter amigos e sentir-se pertencente é essencial para qualquer pessoa, promovem a autonomia e a inclusão. Participar de grupos sociais ajuda a desenvolver habilidades sociais e independência, combatem o isolamento e a exclusão. Muitas pessoas com T21 acabam isoladas por falta de acessibilidade e preconceito e trazem felicidade e qualidade de vida! O lazer e a convivência social são tão importantes quanto o trabalho e a educação.





21 Fatos sobre a Trissomia do 21 (Síndrome de Down)

20 *A sociedade ainda precisa aprender a incluir.*



A inclusão não é um favor ou uma concessão – é um direito! Mas, na prática, a sociedade ainda impõe muitas barreiras para as pessoas com Trissomia do 21 (T21) e outras deficiências.

Mesmo com leis e políticas públicas de inclusão, ainda vemos falta de acessibilidade, oportunidades limitadas e muito capacitismo. Isso mostra que a sociedade ainda tem muito a aprender sobre o que realmente significa incluir.

21

A inclusão beneficia a todos.



Incluir pessoas com Trissomia do 21 (T21) não beneficia apenas elas – beneficia a sociedade inteira!

Muitas vezes, a inclusão é vista como um esforço voltado apenas para pessoas com deficiência. Mas, na realidade, quando criamos um mundo mais acessível, empático e equitativo, todos saem ganhando.

Por que o símbolo da Trissomia do 21 são meias coloridas?

Você sabia que no Dia Mundial da Síndrome de Down (21 de março) muitas pessoas usam meias coloridas e diferentes? Esse símbolo tem um significado especial!

As meias coloridas representam a diversidade e a singularidade das pessoas com Trissomia do 21 (T21).

Mas por quê?

- O formato dos cromossomos quando vistos no microscópio lembra meias. Como a T21 é causada por um cromossomo extra no par 21, essa relação foi criada.
- As meias coloridas e descombinadas simbolizam que ser diferente é normal e bonito!
- Esse gesto incentiva a inclusão, a diversidade e o respeito às diferenças.

Usar meias coloridas no dia 21 de março é um jeito simples e divertido de apoiar a inclusão e mostrar que as diferenças tornam o mundo mais especial!

Conclusão

A Trissomia do 21 (T21) é apenas uma característica genética – e não deve ser vista como um limite ou um impedimento para que uma pessoa tenha uma vida plena, feliz e com oportunidades.

O verdadeiro desafio não está na T21, mas sim na forma como enxergamos e tratamos as pessoas com essa condição.

Com informação, respeito e inclusão, podemos transformar essa realidade! Isso significa garantir acesso à saúde, à educação de qualidade, ao mercado de trabalho, ao lazer, à vida social e ao direito de decidir sobre a própria vida. Incluir não é um favor, é um direito!

O que cada um pode fazer?

- ✓ Combater o capacitismo e evitar estereótipos sobre a T21.
- ✓ Ouvir e respeitar as pessoas com T21, garantindo que tenham voz sobre suas próprias vidas.
- ✓ Criar espaços verdadeiramente acessíveis e acolhedores para todos.
- ✓ Lembrar que um mundo mais inclusivo é melhor para todo mundo!

Cada pessoa com T21 tem sua própria história, suas próprias habilidades e seus próprios sonhos. Cabe a nós garantir que todas tenham a oportunidade de serem protagonistas da sua vida, sem barreiras e sem limitações impostas pelo preconceito.

Juntos, podemos construir uma sociedade mais inclusiva, mais justa e mais humana. A inclusão começa com cada um de nós!

21 de março – Dia Internacional da Trissomia do 21.



PREFEITURA MUNICIPAL DE
ARUJÁ
CUIDANDO DAS PESSOAS