

ALENTHO

TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

Cartilha da Autonomia

Habilidades do dia a dia
para mais **independência,**
qualidade de vida e **inclusão.**

- Dormir bem
- Alimentar-se
- Higiene pessoal
- Vestir-se
- Estudar
- Exercitar-se
- Convivência social



INSTITUTO ALENTHO

Quem somos

Somos um espaço **multidisciplinar e gratuito** em Nova Friburgo (RJ), dedicado ao cuidado integral de pessoas com síndrome de Down.

Missão

Oferecer um ambiente acolhedor e inclusivo, onde todos se sintam valorizados e apoiados.

Como funciona

Acolhimento inicial e plano individual, sem idade mínima: dos primeiros dias à vida adulta.

Atendimentos

Psicologia, psicanálise, fisioterapia, fonoaudiologia, nutrição, psicomotricidade, clínico geral, atividades recreativas, música, pilates, psicopedagogia e artes marciais.

Valores

Singularidade, respeito à contribuição de cada um e liberdade para escolher o próprio caminho.

INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

Quem somos

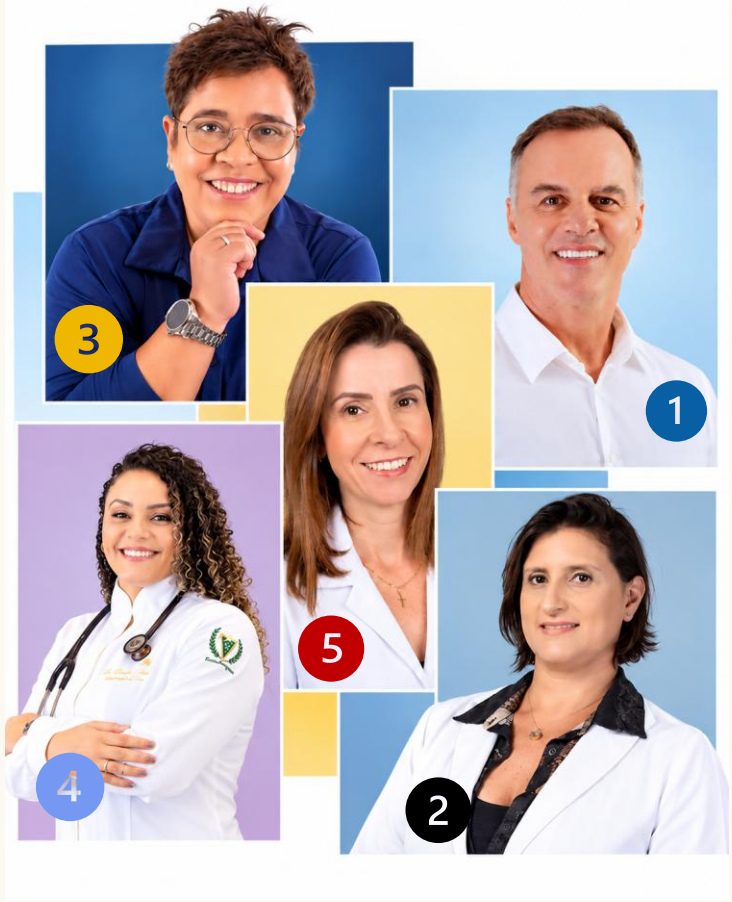
1 **Gustavo Faria** é fundador e CEO e do Instituto Alentho que conta com profissionais e parceiros que contribuem com a proposta multidisciplinar.

2 Clínica Equilibrare, parceira nos cuidados de saúde e acolhimento.
Sandia Mello Tozato — psicóloga responsável pela Clínica Equilibrare.

3 **Jaqueline Rocha**, diretora financeira do Instituto Alentho e psicanalista, com especialização em Aba e Pós graduada em mediação familiar.

4 **Karina Pinto** — fisioterapeuta.

5 **Monica Soriano** — psicomotricista.



Atendimento muldisciplinar porque acreditamos que o direito ao tratamento e inclusão das pessoas com Síndrome de Down é um direito de todos!

Uma iniciativa que nasceu para acolher

O Instituto ALENTHO iniciou suas atividades em 21 de março de 2026,

Dia Internacional da Síndrome de Down.

Fundado por Gustavo Faria, o Instituto reúne profissionais, famílias e parceiros para ampliar o acesso ao cuidado especializado e à inclusão.

Cada pessoa tem sua própria história. A escuta e o respeito orientam nosso trabalho.



Cuidar de quem cuida

Acolher dúvidas, reconhecer conquistas e compartilhar responsabilidades fortalece toda a família.

Uma rede de apoio pode incluir familiares, profissionais, escola e comunidade. Pedir orientação também é uma forma de cuidado.

O desenvolvimento acontece com afeto, oportunidades e acompanhamento individualizado.





INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

EDITORIAL

Cada conquista é uma transformação

Esta revista nasceu para apoiar famílias, educadores e profissionais que acompanham pessoas com síndrome de Down. Reunimos informações essenciais, em linguagem simples, para que cada fase da vida seja vivida com **saúde, autonomia e pertencimento**.

— Equipe Instituto Alentho

NESTA EDIÇÃO

01 O que é a trissomia 21

02 Inclusão: direitos e atitudes

03 Alimentação saudável

04 Tratamento multidisciplinar

05 Autonomia no dia a dia

INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

01 · CONHECER

O que é a trissomia 21?

A síndrome de Down é uma **condição genética, não uma doença**. Ela acontece quando a pessoa tem uma cópia extra do cromossomo 21 — por isso também é chamada de T21.



47

cromossomos em vez de 46, com três cópias do cromossomo 21.

1 em cada 700 pessoas

é a estimativa de nascimentos com T21 no Brasil.

21/3

Dia Internacional da Síndrome de Down: 21 de março, em alusão às três cópias do cromossomo 21.

Tipos: Trissomia livre · cerca de 95% | Translocação | Mosaicismo



INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

02 · INCLUSÃO

Incluir é garantir o direito de pertencer

Inclusão não é favor: é direito previsto em lei, na escola, no trabalho e no lazer.

DIREITOS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

Lei Brasileira de Inclusão

Lei nº 13.146/2015 assegura igualdade, acessibilidade e combate à discriminação.

Escola regular para todos

Recusar ou cobrar a mais pela matrícula de aluno com deficiência é proibido.

Trabalho com cotas

Empresas com 100 ou mais empregados devem reservar vagas (Lei nº 8.213/1991).

Atendimento prioritário

Em serviços públicos, bancos e comércio (Lei nº 10.048/2000).

02 · INCLUSÃO NA PRÁTICA

Pequenas atitudes, grandes mudanças

Na família

Dê responsabilidades de acordo com a idade, incentive escolhas e celebre cada avanço.

Na escola

Plano educacional individualizado, recursos visuais e parceria entre família e professores.

Na comunidade

Esporte, arte, lazer e passeios: conviver em todos os espaços fortalece vínculos.

Na linguagem

Fale diretamente com a pessoa, com respeito e paciência, sem infantilizar.

Como dizer

Use: “pessoa com síndrome de Down”. **Evite:** “portador”, “sofre de”, “doente” ou termos pejorativos.



INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

03 · ALIMENTAÇÃO

Comer bem é cuidar

Uma alimentação equilibrada apoia o crescimento, o desenvolvimento, a disposição e a saúde ao longo de toda a vida.

03 · ALIMENTAÇÃO

Nutrientes que fortalecem

Proteínas, cálcio, ômega 3, vitaminas e minerais, somados a água, movimento e sono, formam a base do desenvolvimento.





INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

03 · ALIMENTAÇÃO

Cuidados que fazem diferença

Amamentação

É possível e muito indicada: fortalece a musculatura da boca e o vínculo.

Mastigação

Avance as texturas aos poucos, com apoio da fonoaudiologia.

Peso saudável

O metabolismo tende a ser mais lento: porções adequadas e movimento diário.

Intestino em dia

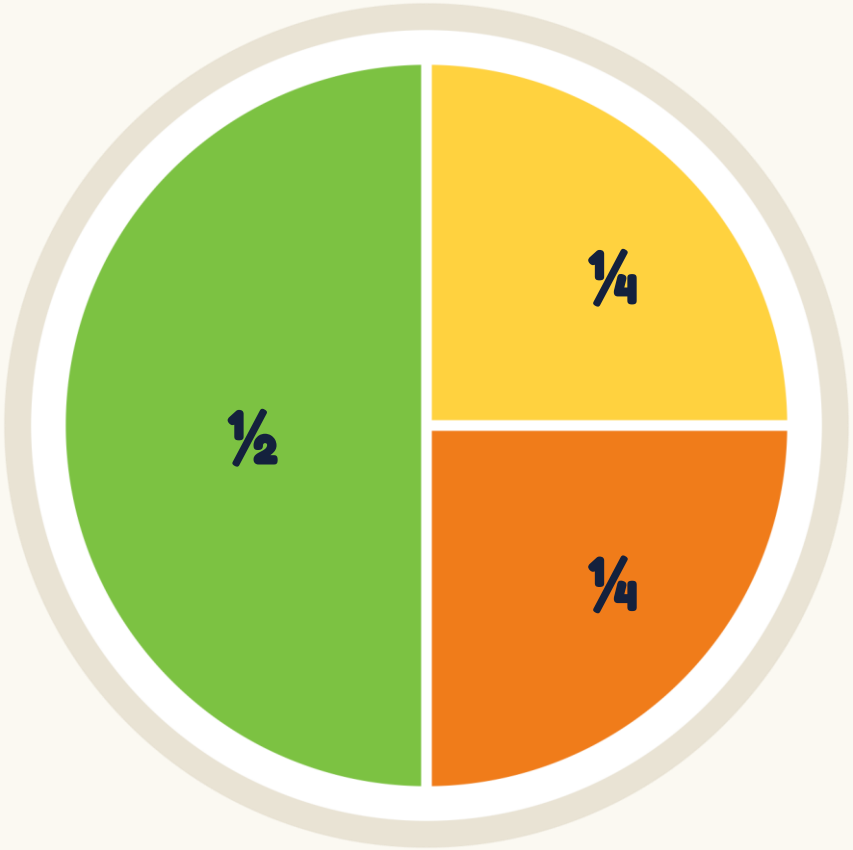
A prisão de ventre é comum: frutas, verduras, grãos integrais e muita água.

Atenção ao glúten

A doença celíaca é mais frequente. Só retire o glúten com diagnóstico médico.

Hidratação

Ofereça água ao longo do dia, mesmo sem a pessoa pedir.



03 · ALIMENTAÇÃO

Monte um prato colorido

- **Metade:** verduras e legumes variados
- **Um quarto:** arroz, batata ou integrais
- **Um quarto:** feijão, ovos, carnes ou peixes

Prefira

Comida de verdade, frutas, água e refeições em família.

Evite

Ultraprocessados, refrigerantes, frituras e excesso de açúcar.

INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

04 · TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

Uma equipe, um só cuidado

Profissionais que conversam entre si e com a família garantem um cuidado integral.

Clínico e psiquiatra
Coordena o acompanhamento e os exames.

Psicopedagogo
Aprendizagem e adaptação escolar.

Fonoaudiólogo
Fala, linguagem, mastigação e deglutição.

Fisioterapeuta
Tônus muscular, equilíbrio e marcos motores.

Terapeuta ocupacional
Coordenação fina e atividades de vida diária.

Psicólogo
Emoções, comportamento e apoio à família.

Nutricionista
Plano alimentar adequado a cada fase.



04 · TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

O cuidado em ação



Odontologia

Consultas desde o primeiro dente previnem cáries e problemas na gengiva.



Fonoaudiologia

Exercícios para fala, linguagem, respiração e mastigação.



Psicologia

Acolhimento emocional para a pessoa e para toda a família.

INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

04 · ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE

Cuidados em cada fase da vida

Ao nascer

Ecocardiograma, testes do pezinho, da orelhinha e do olhinho.

Primeiro ano

Estimulação precoce, tireoide (TSH), visão, audição e vacinas.

Infância

TSH e hemograma anuais, rastreio de doença celíaca, dentista e audição.

Jovem e adulto

Peso, tireoide, visão, sono, saúde emocional e envelhecimento ativo.

⚠ Cerca de **metade dos bebês com T21** tem alguma alteração no coração. Por isso, a avaliação cardíaca logo após o nascimento é essencial.



INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

04 · ESTIMULAÇÃO PRECOCE

Quanto antes, melhor

Começar as terapias nos primeiros meses de vida potencializa o desenvolvimento motor, cognitivo, social e da linguagem.

Brincar é aprender

Repita as atividades das terapias em casa, brincando.

Rotina previsível

Horários e quadros com imagens trazem segurança.

Comunicação de todas as formas

Gestos, sinais e figuras ajudam enquanto a fala surge.

INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

05 · AUTONOMIA

Fazer sozinho é conquistar o mundo

Ensine passo a passo, dê tempo e evite fazer pela pessoa o que ela já consegue. Cada habilidade fortalece a autoestima e a independência.

- Dormir bem
- Alimentar-se
- Higiene pessoal
- Vestir-se
- Estudar
- Exercitar-se
- Convivência social







INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

RETRATOS

Transformação todo dia

Cada sorriso conta uma história de cuidado, afeto e conquista.







Crescer com oportunidades

De 0 a 3 anos: estímulos lúdicos, vínculos, comunicação e acompanhamento do desenvolvimento.

De 4 a 12 anos: brincadeiras, alfabetização acessível, amizades e participação nas atividades escolares.

Adapte os apoios às necessidades da criança, sem limitar suas possibilidades.



Respeitar escolhas é incluir

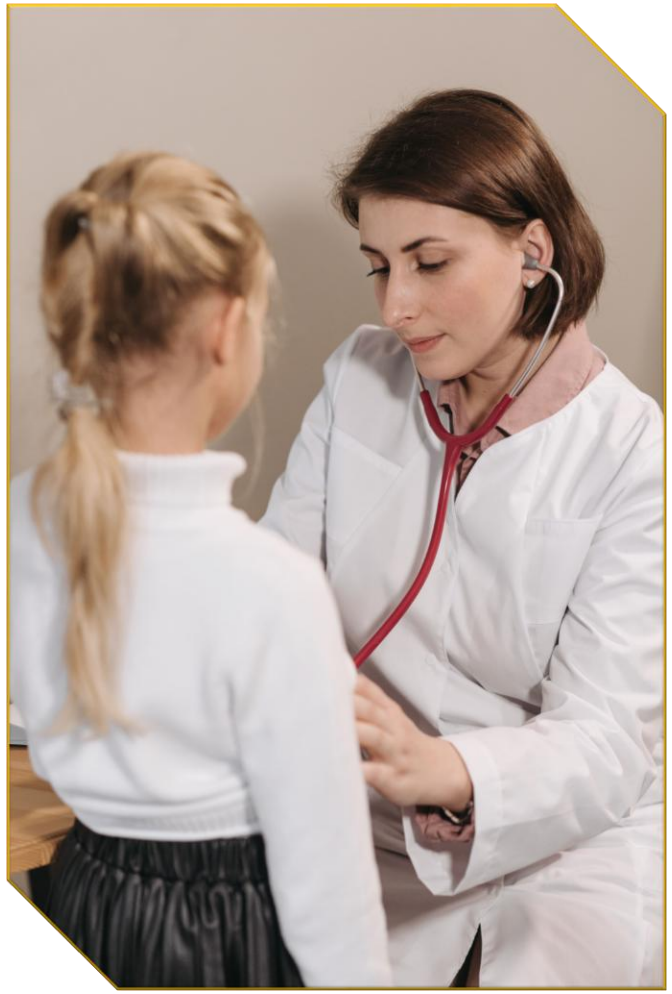
Na adolescência, converse sobre puberdade, emoções, privacidade, relacionamentos e consentimento.

Na vida adulta, incentive formação, trabalho inclusivo, mobilidade, convivência e participação nas decisões.

Autonomia não é ausência de apoio: é poder escolher com os recursos necessários.



Comportamento também comunica



Mudanças de humor, dificuldades de atenção ou ansiedade precisam ser compreendidas no contexto de cada pessoa — não presumidas pela T21.

Escuta respeitosa, comunicação acessível e rotinas flexíveis favorecem o bem-estar. Procure avaliação profissional diante de mudanças persistentes.

O acolhimento deve alcançar também pais, irmãos e cuidadores.

INSTITUTO ALENTHO
TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

Atenção aos sinais durante as refeições

Tosse ou engasgos frequentes, dificuldade com texturas, voz alterada após comer ou refeições muito prolongadas merecem avaliação médica e fonoaudiológica.

Na introdução alimentar, respeite a prontidão e a orientação pediátrica. Não ofereça mel antes de um ano.

Não exclua glúten ou outros grupos alimentares sem avaliação clínica.



Acompanhamento individual faz diferença

Alterações da tireoide e doença celíaca são mais frequentes em pessoas com T21 e exigem rastreamento conforme orientação da equipe de saúde.

Acompanhe crescimento, saúde bucal, sono, hidratação e funcionamento intestinal. Suplementos e dietas restritivas somente quando indicados.

Sinais de dificuldade para respirar ou engolir exigem atendimento imediato.





Mais caminhos para a autonomia

Psicomotricidade: coordenação, equilíbrio e consciência corporal. Terapia ocupacional: habilidades para a vida diária e adaptações.

Fonoaudiologia: linguagem, comunicação e deglutição. Psicologia: emoções, vínculos e acolhimento familiar. Odontologia: prevenção e saúde bucal.

Profissionais e famílias constroem juntos objetivos adequados a cada pessoa.



A inclusão acontece em todos os espaços

Escola, esporte, cultura, lazer e trabalho devem oferecer oportunidades reais de participação.

Famílias, voluntários, empresas e parceiros podem fortalecer a rede de apoio do Instituto e ampliar a convivência na comunidade.

Valorize o protagonismo das pessoas com T21: nada sobre elas sem elas.



INSTITUTO ALENTHO

TRANSFORMAÇÃO TODO DIA

Juntos, construímos um mundo mais inclusivo.

Instagram: @inst.alentho

www.institutoalentho.com.br

WhatsApp: (22) 99816-2121

Praça Marcílio Dias, 43 – sala 6 – Paissandu, Nova Friburgo – RJ · CEP 28625-090

Material informativo. Não substitui a orientação da equipe de saúde. Design by ®Duomo Estratégicos Associados - 2026