

## Cuidados Específicos para a Pessoa com Síndrome de Down

Alguns cuidados são pertinentes durante algumas atividades de lazer. Para a participação em algumas modalidades esportivas são necessários exames específicos para que as atividades sejam realizadas dentro da maior margem de segurança possível.

A instabilidade atlanto-axial, presente em algumas crianças com Síndrome de Down, deve ser diagnosticada pelo raio-X cervical. Quando constatada, devem ser suspensas atividades como o mergulho na natação, o nado golfinho, a equitação e algumas manobras na ginástica olímpica ou rítmica, que envolvam movimentação brusca do pescoço. Também devem ser considerados os problemas cardíacos e a alta incidência de pneumonias e otites na prática de atividades esportivas.

# Série Informação sobre a Síndrome de Down

Destinada a Profissionais  
de Unidades de Saúde



O LAZER

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Ministério da Saúde

Secretaria de Assistência à Saúde/DAPS

Programa Nacional de Atenção à Pessoa Portadora de Deficiência

Coordenação de Atenção a Grupos Especiais/DAPS  
Setor de Autarquia Sul - Quadra 4 - Bloco N - 10º andar  
CEP: 70058-902 - Brasília-DF  
Tel.: (061) 314-6393  
Fax: (061) 225-4997

SÉRIE INFORMAÇÃO 8

Apoio: Fundação Síndrome de Down  
Campinas - São Paulo  
Telefone: (0192) 39-2818



---

## O Lazer

---

A pessoa com Síndrome de Down deve e pode participar das atividades de lazer como qualquer outra. Considerada como menos qualificada em relação às pessoas "normais", a pessoa com Síndrome de Down vem sendo privada de oportunidades de trabalho e conseqüentemente de lazer, uma vez que há uma estreita relação entre os dois.

### O Que Caracteriza uma Atividade de Lazer

Uma atividade de lazer se caracteriza pela ocupação do tempo do indivíduo com atividades de sua livre escolha, desvinculadas da obrigação. Estas podem advir de interesse por atividades físicas, manuais, artísticas, intelectuais, sociais etc.

### Aspecto Educativo do Lazer

O lazer pode ser um meio para a promoção do desenvolvimento do indivíduo, em todos os seus aspectos, sendo portanto, uma ação educativa. Através de uma atividade interessante e escolhida pela criança, ela pode aprender conteúdos pedagógicos necessários na aprendizagem escolar, além do exercício da linguagem e da motricidade de forma espontânea.

Para que a pessoa esteja preparada para optar pela atividade de lazer que melhor atende aos seus interesses, ela deve receber orientação sobre a participação em diferentes tipos de atividades. Ela deve portanto, ser educada para o lazer, recebendo informações e tendo experiências variadas. A criação e o incentivo aos programas de educação para o lazer podem fornecer subsídios para esta livre escolha.

## A Obrigação Precoce

A criança deficiente vem sendo vítima da obrigação precoce. Seu tempo é preenchido por diferentes terapias sobrando a ela pouco tempo para brincar ou realizar atividades que sejam de seu interesse pessoal.

Contraditoriamente, quando lhe sobra tempo, este é muitas vezes mal aproveitado por falta de orientação ou experiência anterior.

### Passeios, Festas, Amigos

É importante que, como qualquer pessoa, a criança, o adolescente ou o adulto com Síndrome de Down participe de passeios, comemorações, festas, cinema, teatro, shopping, restaurantes ou jogos esportivos. Isto faz com que, junto com outras pessoas, o indivíduo possa se descobrir e buscar novas conquistas.

A amizade também deve ser incentivada para as pessoas com Síndrome de Down. A família deve intermediar inicialmente, favorecendo as relações sociais da criança.

### Recreação e Esporte

É importante incentivar a participação da criança com Síndrome de Down em atividades recreativas ou em jogos. Brincadeiras infantis contribuem para a formação do indivíduo e para seu desenvolvimento global.

O esporte também deve fazer parte do aprendizado dessas crianças, desde que sejam respeitadas suas possibilidades e afinidades.