

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADOLESCENTES COM SÍNDROME DE DOWN

Programa LISA Down

Storyboards fundamentados
no letramento em saúde



Produto da Dissertação intitulada “**PROGRAMA LISA DOWN - COMUNICAÇÃO AUDIOVISUAL FUNDAMENTADA NO LETRAMENTO EM SAÚDE PARA ADOLESCENTES COM SINDROME DE DOWN**”, do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde (MEPGES).

Autora: MARIA DA CONCEIÇÃO ALVES SILVA

Orientadora: Helena Alves de Carvalho Sampaio

Co-autoras: Lisidna Almeida Cabral; Dayze Djanira Furtado Galiza; Mariana Ferreira Pinto



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Silva, Maria da Conceição Alves

Alimentação saudável para adolescentes com
síndrome de down [livro eletrônico] :
programa Lisa Down : storyboards fundamentados
no letramento em saúde / Maria da Conceição Alves
Silva. -- Fortaleza, CE : Ed. da Autora, 2022.
PDF.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-40690-0

1. Adolescentes - Saúde e higiene
2. Alimentação saudável 3. Letramento
4. Saúde pública 5. Síndrome de Down I. Título.

22-103220

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação saudável : Promoção da saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ISBN: 978-65-00-40690-0

CRB



9 786500 406900



Universidade Estadual do Ceará
Pró-Reitoria de Pós Graduação e Pesquisa
Centro de Ciências da Saúde



Programa de Pós Graduação
em Saúde Coletiva



Mestrado Profissional em Gestão em
Saúde – MEPGES



LISA - Letramento e Inovação
em Saúde

SUMÁRIO

Apresentação	05
Storyboard 1: O peso saudável me protege contra doenças	19
Storyboard 2: Como ter uma alimentação saudável.....	30
Storyboard 3: Cuidados de higiene com alimentos – Como comprar?.....	40
Storyboard 4:Cuidados de higiene com alimentos - O que devo fazer em casa?.....	53
Storyboard 5: Meus cuidados de higiene antes de me alimentar.....	65
Referências	74



APRESENTAÇÃO:
LISA Down em Ação



Este livro traz um conjunto de cinco storyboards desenvolvidos como estratégia educativa para adolescentes com síndrome de Down sobre alguns tópicos da alimentação saudável.

A Síndrome de Down (SD), também conhecida como trissomia do cromossomo 21, está presente, no Brasil, em uma criança a cada 700 nascimentos e, no mundo, ocorre em uma criança a cada mil nascidos vivos (BRASIL, 2020).

A síndrome é tão importante no âmbito da saúde pública, que existe o Dia Internacional da Síndrome de Down, o qual é comemorado desde 2006, no dia 21 de março. Para 2022, o tema é: Inclusão significa... (O que quer dizer inclusão?). A estratégia para este ano pode ser vista em <https://www.worlddownsyndromeday.org/inclusion-means>.



É importante destacar que a manifestação da síndrome varia de pessoa para pessoa e estas individualidades devem ser respeitadas no dia a dia destas pessoas. No entanto, algumas alterações são descritas na literatura e serão aqui apontadas apenas como informação àqueles que ainda não leram sobre o tema. Há algumas características físicas que podem estar presentes: pregas palpebrais oblíquas, união das sobrancelhas, base nasal plana, hipoplasia do terço médio da face, protrusão lingual, palato ogival, orelhas de implantação baixa, cabelo fino, pés planos, e hipotonia, entre outras, mas não necessariamente aparecem todas estas alterações na mesma pessoa (TEMPSKI et al., 2011; FERREIRA et al., 2019). Em termos de desenvolvimento poder ser observados déficit intelectual, psicomotor e pôn timero-estatural. O déficit intelectual pode variar de leve (QI 50-70) a moderado (QI 35-50) ou grave (QI 20-35) (BULL; COMMITTEE ON GENETICS, 2011).

Tempski et al. (2011) apresentaram um protocolo de cuidado a adolescentes com síndrome de Down, adotado no Instituto de Medicina Física e Reabilitação (HCFMUSP), que é interessante conhecer (Quadro 1).



Quadro 1. Protocolo de acompanhamento de adolescentes com síndrome de Down

Exames a realizar:

TSH (anual); Hemograma (anual); Glicemia de jejum, Triglicerídeo e Lipidograma (na presença de obesidade); Rx de coluna cervical, se necessário; Ecocardio, se necessário

Avaliações:

Visão (bianual); Audição (anual); Avaliação ginecológica (anual)

Equipe Terapêutica:

Terapia Ocupacional; Condicionamento físico ; Psicologia; Enfermagem; Nutrição; Serviço Social
Médico; Odontologia; Pedagogo.

Orientações:

Posicionamento do pescoço; Atividade física; Alimentação saudável (cuidado com obesidade); Hábitos de vida saudáveis; Socialização; Escolaridade e adaptação curricular; Estimular autocuidado e autonomia para as atividades de vida diária; Risco de exploração sexual; Comportamento social adequado; Risco de lesão cervical pelo uso de computador, esporte e lazer
Atenção com pele seca; Cuidado com apneia do sono; Cuidado com constipação; Prevenção de gravidez

A preocupação com estas pessoas, desde sua infância, deve ser manter sua autonomia e prevenir algumas doenças que têm sido relatadas como de prevalência maior entre elas, como problemas cardíacos, visuais, auditivos, respiratórios e obesidade, entre outros (FERREIRA et al., 2019).

A discriminação deve ser combatida e o Ministério da Saúde, na campanha de 2019, com o tema “não deixe ninguém para trás”, colocou como um dos objetivos “explicar que, em todas as áreas da vida, como desenvolvimento pessoal, relacionamentos pessoais, educação, saúde, trabalho e sustento, recreação e lazer e participação na vida pública, todas as pessoas com Síndrome de Down devem ter a oportunidade de serem incluídas, com os apoios necessários, em igualdade de condições com os demais” (BRASIL, 2020).

Nesta perspectiva, é sensível e louvável uma citação atribuída a Jérôme Lejeune (1926-1994), que identificou a anomalia cromossômica desta síndrome, pela Federação Brasileira das Associações de Síndrome de Down (2020), que dizia que este cromossomo a mais era equivalente a um músico que desafinasse em uma orquestra e que, quanto melhor fosse a orquestra, melhor seria o resultado final.



Isto permite perceber o papel de todos que integram o ambiente da pessoa com síndrome de Down. Promoção da saúde e acompanhamento preventivo e terapêutico individualizado e permeado por respaldo científico, respeito e empatia devem estar na mente de cada um.

Os storyboards presentes neste e-book foram desenvolvidos como um dos produtos da dissertação intitulada “Programa LISA Down - Comunicação audiovisual fundamentada no letramento em saúde para adolescentes com síndrome de Down”, do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde (MEPGES), da Universidade Estadual do Ceará (UECE), de autoria de Maria da Conceição Alves Silva.

LISA é uma sigla adotada para Letramento e Inovação em Saúde, representando uma marca do Grupo de Pesquisa Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas, da UECE. A marca abriga todos os projetos de pesquisa que envolvam inovação tecnológica e letramento em saúde. Este projeto se insere no LISA Down, que envolve estudos cujo público-alvo sejam pessoas com síndrome de Down com diferentes condições de saúde. Especificamente, o público-alvo deste material educativo são adolescentes com síndrome de Down atendidos na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), localizada na cidade de Sobral - Ceará.



Antes de desenvolver os storyboards, procurou-se saber quais os temas de interesse dos envolvidos. Assim, partiu-se de conversas com alguns pais/mães de adolescentes com Síndrome de Down atendidos nesta Instituição. As conversas foram através de telefone, pois os atendimentos presenciais estavam suspensos devido à pandemia da COVID-19. Também foi enviado um formulário online para os profissionais da APAE. Além disso, considerou-se também a expertise da equipe de pesquisa em assuntos relacionados à saúde do adolescente com síndrome de Down.

Desta forma, foram desenvolvidos os cinco storyboards, com um total de 248 cenas assim distribuídas: Storyboard 1 - O peso saudável me protege contra doenças (46 cenas); Storyboard 2 - Alimentação saudável (38 cenas); Storyboard 3 - Cuidados de higiene com alimentos – como comprar (67 cenas); Storyboard 4 - cuidados de higiene com os alimentos - o que devo fazer em casa (58 cenas); Storyboard 5 - Meus cuidados de higiene antes de me alimentar (39 cenas).

O referencial teórico técnico para os conteúdos foi extraído de publicações relevantes para a temática (BRASIL, 2014; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA, 2016; BATHGATE, 2018; DOWN'S SYNDROME ASSOCIATION, 2018; MORAIS et al., 2020; PESSOA et al., 2020; NORDSTRØM et al., 2020).



O grande diferencial do material, a exemplo dos outros storyboards desenvolvidos pelo nosso grupo (AMICI et al., 2021; GUEDES et al., 2021) é que ele foi totalmente fundamentado nos princípios do letramento em saúde. Por abordar o tema alimentação, também se adequou aos fundamentos do letramento alimentar.

O campo do letramento em saúde é relativamente recente no Brasil e seus fundamentos não têm sido formal e explicitamente adotados na elaboração de materiais educativos, principalmente quando se pensa em materiais governamentais. O letramento alimentar é ainda menos enfocado no Brasil.

Embora o conceito de letramento em saúde esteja em constante construção, apoiamos o formulado por Sorensen et al. (2012), que referem que letramento em saúde corresponde às habilidades das pessoas para acessar, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde, além de utilizar os serviços de saúde, fazendo julgamentos e tomando decisões relativas à promoção da saúde, prevenção e cuidado de doenças, em todos os ciclos da vida.



Enquanto campo de conhecimento, o letramento em saúde agrega aspectos operacionais importantes para a comunicação oral, escrita e digital. O que se deseja, ao aplicar estas diretrizes, é garantir que o público-alvo entenda plenamente o conteúdo e consiga aplicá-lo em seu dia a dia, ainda viabilizando que ele analise criticamente o conteúdo presente nos materiais que recebe. Desta forma, elaborar um material educativo letrado em saúde deve ser o objetivo de todos os responsáveis por esta elaboração. Ao se considerar o déficit intelectual que pode estar presente entre as pessoas com síndrome de Down, mais importante ainda se torna a busca de um material pautado nos fundamentos do letramento em saúde.

O letramento alimentar, um sub-campo do letramento em saúde, se constitui no contexto de materiais educativos letrados em saúde, na elaboração de tais materiais no âmbito da alimentação e nutrição, visando a melhor compreensão dos conteúdos específicos abordados, o que também foi considerado para a elaboração dos storyboards de uma forma mais direta. Também não há unanimidade conceitual relativa ao letramento alimentar. Um livro recentemente publicado de Albuquerque et al. (2022), ressalta este aspecto e traz reflexões para a pesquisa e prática de letramento alimentar no Brasil.



Os autores propõem que, por enquanto, o melhor conceito a se adotar, é o de Krause et al. (2018), que definem que o letramento alimentar corresponde a um conjunto de 5 habilidades: ler, compreender e julgar a qualidade da informação nutricional; buscar e trocar conhecimentos sobre o tema alimentação e nutrição; comprar e preparar alimentos; refletir criticamente sobre fatores intervenientes na escolha alimentar pessoal; e compreender o impacto destas escolhas na sociedade. Os storyboards foram elaborados com a proposta de permitir o desenvolvimento destas habilidades.

Dentre os aspectos operacionais associados ao desenvolvimento de materiais educativos escritos e digitais, há algumas diretrizes referentes à forma ou apresentação, ao conteúdo e linguagem e às imagens e/ou ilustrações, as quais permitirão que o material possa ser considerado fundamentado no letramento em saúde. Temos dois livros, de autoria de pesquisadores que integram nosso grupo de pesquisa, que compilam de forma didática tais diretrizes (VASCONCELOS; SAMPAIO; VERGARA, 2018; PASSAMA; SAMPAIO; HENRIQUES, 2019).



A fim de que o leitor possa melhor compreender o conteúdo e a forma de abordagem dos temas constantes nos storyboards, apresentamos, a seguir, um resumo das principais diretrizes, adaptando as compilações supracitadas e, ainda, utilizando orientações constantes em Eichner; Dullabh (2007), e Shoemaker; Wolf; Brach (2013), as quais versam sobre materiais digitais.

- Mostrar o público-alvo e a mensagem principal na capa do material.
- Material com propósito claro.
- Ter preferência por texto em cor preta contra fundo branco.
- Texto com escrita adequada, preferencialmente, para um nível de escolaridade referente ao 5º. ano, podendo, a depender do público-alvo, demandar mais anos de estudo.
- Palavras claras, curtas, simples e conhecidas do público-alvo;
- Sentenças pequenas, com até 15 palavras e/ou 50 caracteres. Letra com tamanho mínimo de 12 (se destinadas a idosos e pessoas com problemas de visão, tamanho mínimo de 14). Fonte serifada para material impresso e não serifada para material digital. Espaçamento entre linhas de preferência de 1,5;
- Evitar o uso apenas de letra maiúscula e/ou itálico;
- Evitar termos técnicos e, se necessário utilizar, explicar o termo;



- Utilizar voz ativa e estilo conversação (2ª. Pessoa);
- Enfatizar mais as ações positivas (o que se deve fazer) do que as negativas (o que não se deve fazer) sempre que possível.
- Identificar pelo menos uma ação que o usuário possa executar de forma clara, dividindo-a em passos explícitos e fáceis de seguir;
- Utilizar recursos visuais para facilitar a entendimento;
- No caso de materiais digitais, utilizar fala com velocidade adequada, nem muito rápido, nem lento demais;
- Para materiais digitais audiovisuais, preferir até 2-5 minutos por tema.
- Em relação às imagens, deve-se observar:
 - Utilizar imagens culturalmente adequadas;
 - Capa com imagem, cor e texto atraentes;
 - Utilizar poucas imagens e apenas se facilitar a compreensão;
 - Selecionar imagens de boa qualidade e alta definição;
 - Usar legenda para as imagens.



Os roteiros a serem narrados, presentes em cada cena dos storyboards, bem como as respectivas imagens ou fotografias utilizadas, seguiram estas diretrizes. Vale ressaltar a importância do material construído para utilização em outros contextos de saúde e sob outras formas de apresentação. Desta forma, os storyboards podem se transformar em vídeos, proposta primeira do material, mas também o conteúdo escrito pode ser aproveitado para a confecção de cartazes, folders, folhetos e cartilhas. Nesta perspectiva as ilustrações também podem ser aproveitadas. Há, ainda, a possibilidade de adaptar os roteiros para episódios de podcast.

Alguns conteúdos se aplicam a outras faixas etárias de pessoas com síndrome de Down e também podem ser utilizados junto a pessoas sem esta síndrome, realizando adaptações do material original.

Todos os storyboards foram validados por juízes especialistas e pelo público-alvo, este representado por adolescentes com síndrome de Down atendidos na APAE. Esta validação amplia o potencial de utilização do material e facilita a realização de validação externa, junto a outros públicos.



STORYBOARD 01:

O peso saudável me
protege contra doenças



Storyboard 1 – O peso saudável me protege contra doenças



Oi, pessoal!
Meu nome é Conceição e estou fazendo trabalho com adolescentes com Síndrome de Down na APAE de Sobral.



Fizemos alguns vídeos para você, que é adolescente e tem Síndrome de Down.
No vídeo de hoje vamos falar sobre peso saudável.



O José é nutricionista e a Maria tem dúvidas sobre como ter um peso saudável. Vamos fazer de conta que a Maria são vocês. O José vai explicar.



José



Maria



Me explica, José. O que é um peso saudável?



Existe um cálculo que te ajuda a saber se seu peso está adequado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em quilos)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

É o cálculo do IMC, que significa Índice de Massa Corporal. Você já ouviu falar em IMC?



O IMC avalia como o seu peso está em relação à sua altura. Vamos aprender a calcular o seu IMC?

$$\frac{\text{Peso (em quilos)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

Vamos dividir o seu peso, em quilos, pela sua altura, em metros.



Depois vamos dividir o resultado de novo pela sua altura. Vamos lá, Maria? Me diz qual é o seu peso?



Meu peso é 60Kg.



E a sua altura?



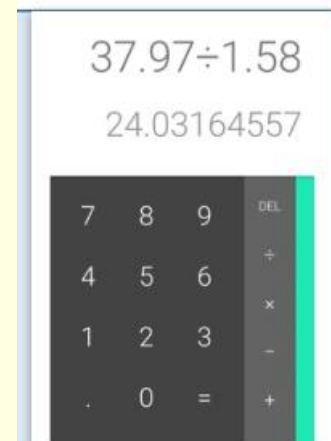
Minha altura é 1,58m.



Então vou dividir seu peso pela sua altura.



Na calculadora, divido 60 por 1,58 e encontro 37,97.



Aí divido esse número por 1,58 de novo e tenho seu IMC. E ele deu 24,0.



Mas o quê o IMC tem a ver com o peso saudável?



Vou já explicar. Lembra o que eu falei? O IMC vê como está seu peso em relação à sua altura.

IMC	Classificação
Abaixo de 18,5	Baixo peso
Entre 18,5 e 24,9	Peso Normal

Um IMC saudável fica entre 18,5 e 24,9. IMC abaixo de 18,5 mostra que o peso está baixo.



E acima de 24,9 mostra que o peso está alto. Seu IMC deu saudável, porque deu 24,0. Está na faixa.



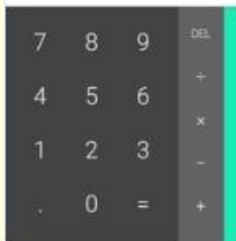
A partir disso, dá para saber faixa de peso saudável para você. Sabe como?



É só fazer mais duas contas de matemática.

$$18.5 \times 1.58$$

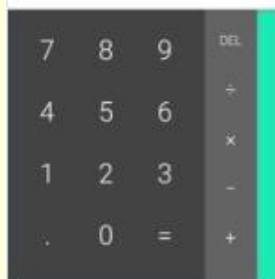
29.23



Para saber o menor peso que é adequado a gente multiplica 18,5 pela altura da gente.

$$18.5 \times 1.58$$

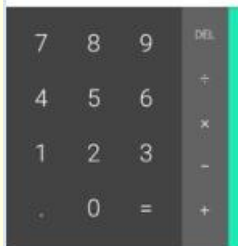
29.23



Então, na calculadora, faço 18,5 vezes 1,58 e encontro 29,23.

$$29.23 \times 1.58$$

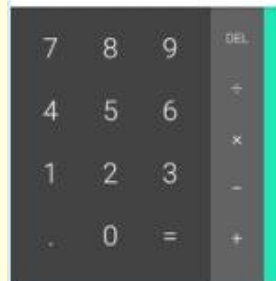
46.1834



Depois multiplica de novo pela altura

$$29.23 \times 1.58$$

46.1834



Aí multiplico esse número de novo por 1,58. Deu 46,1Kg.



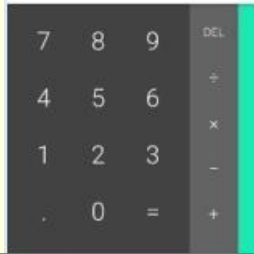
Então vamos lá? Sua altura é 1,58m.



Quer dizer que são 46,1Kg. Esse é o menor peso saudável que você pode ter.

$$24.9 \times 1.58$$

39.342



E para saber o maior peso que é adequado para você, eu faço a mesma coisa, só que multiplico por 24,9.



Então, Maria, sua faixa de peso adequado é entre 46,2Kg e 62,1Kg. Seu peso não é 60Kg? Então ele está saudável.

$$24.9 \times 1.58$$

39.342



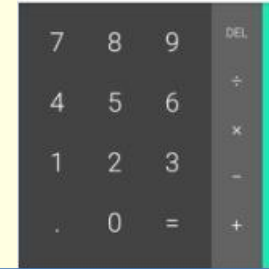
Fica assim: na calculadora, faço 24,9 vezes 1,58 e encontro 39,34.



Tenta fazer o cálculo sozinha e assista este vídeo para ir ajudando a fazer.

$$39.34 \times 1.58$$

62.1572



Aí multiplico esse número de novo por 1,58 e dá 62,1. Quer dizer que são 62,1Kg. Esse é o maior peso saudável que você pode ter.



É importante todo mundo saber qual é a faixa de peso saudável. Fica mais fácil ir vigiando para não sair da faixa.



A pessoa tem excesso de peso quando ela passa acima da faixa. Se ela pesa muito mais acima da faixa ela já é obesa.



A obesidade é uma doença e aumenta nossa chance de ter outras doenças. Por exemplo, podemos ter diabetes, pressão alta, problema no coração e colesterol alto.



Entendi. Então o peso pode proteger minha saúde?



Pode sim, Maria. O peso adequado ajuda a proteger contra essas doenças que falei. Quer dizer, contra o diabetes, pressão alta, problema de coração e colesterol alto.



Mas como eu faço para ter o peso saudável?



Bom, Maria. Você precisa ter hábitos saudáveis na sua vida. Tem muitas coisas que você pode fazer.



Vou dar 3 exemplos: você pode fazer exercício físico, não fumar e se alimentar bem.



Eu quero conversar com você sobre uma destas coisas. Quero falar sobre a alimentação saudável. Mas isto vai ser no próximo vídeo, senão fica muita coisa para você aprender hoje, certo?



Certo, José. Vou esperar.



Hoje aprendemos duas coisas importantes. A primeira é como calcular nossa faixa de peso saudável.



A segunda é que o peso saudável protege a gente contra muitas doenças. Até o nosso próximo vídeo.

STORYBOARD 02:

Como ter uma alimentação
saudável



Storyboard 2 - Como ter uma alimentação saudável



Oi, pessoal! Aqui estou eu de novo. Lembram de mim? Sou a Conceição e estou fazendo um trabalho com os adolescents da APAE de Sobral.



Nossos vídeos são para você, que é adolescente e tem síndrome de Down. No vídeo de hoje vamos falar sobre alimentação saudável.



Estamos novamente com o José e a Maria.
Vamos fazer de conta que a Maria são
você. José vai explicar o que precisamos
saber sobre a alimentação saudável.

José

Maria



José, o que é
alimentação saudável?



Vou colocar os alimentos bons por
ordem, certo? Em primeiro lugar, tem as
frutas, as verduras, os legumes e a água.



Alimentação saudável é aquela que tem alimentos
bons para a saúde. Ao mesmo tempo ela não tem
alimentos que são ruins para a saúde.



Quer exemplos de frutas? Tem a
banana, laranja, mamão, melancia,
abacaxi e muito mais.



Mas o que é alimento
bom para a saúde?



Quer exemplos de verduras? Vamos
pensar naquelas que são folhas. Por
exemplo, alface, repolho, acelga.



Quer exemplos de legumes? Vou dar 5 exemplos: cenoura, jerimum, couve-flor, chuchu, maxixe.



Em segundo lugar tem os alimentos integrais, tipo pão integral, macarrão integral, bolacha integral, arroz integral.



Em terceiro lugar eu coloco o leite, o iogurte, o queijo. Sempre preferindo os que tiverem menos gordura e açúcar.



Em quarto lugar eu coloco as carnes: de boi, de frango, o peixe. Sempre escolher com pouca gordura.



Em quinto lugar eu coloco os cereais e os feijões. O que quer dizer isso? É o pão, o arroz, o milho, o macarrão, a bolacha. Também o feijão, o grão de bico, a lentilha.



Sabe o que mais eu coloco em quinto lugar? A batata inglesa, a batata doce, o inhame e a macaxeira. Eles parecem legumes, mas tem muita massa.



Mas, José. Você colocou quase tudo que a gente come aí. E o que são então, os alimentos ruins para a saúde?



Pois é, Maria, são aqueles que tem muita gordura, muito açúcar e muito sal. Então é melhor não comer ou então comer muito pouco o açúcar. E também alimentos com açúcar.



Por exemplo: os biscoitos doces, os bolos, os doces, chiclete, balas e bombons. Também os sucos de caixa e os refrigerantes. E também o chocolate.



Também é melhor não comer coisas com muita gordura. Aí, Maria, cuidado com alguns alimentos. Eles são gostosos e tem muita gordura, açúcar e sal. A gente nem percebe. Vou dar uns exemplos.



Os alimentos tipo sopa de pacote, salgadinho de pacote, pizza congelada, salsicha, mortadela, linguiça.



Também o macarrão instantâneo. Sabe qual é? Aquele que vem em pacotes pequenos e fica pronto rapidinho quando coloca na água.



Mas como eu vou saber montar minhas refeições no dia a dia?



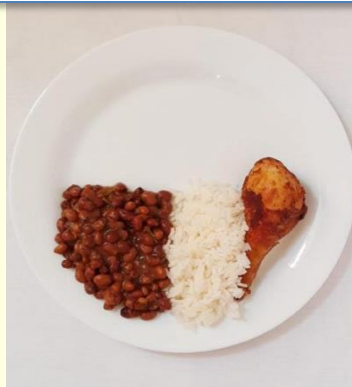
Não é difícil, Maria. Vamos começar pela água: tenta beber dois litros por dia.



Agora as frutas: tente comer 2 a 4 por dia. Se for picada, 1 xícara de fruta é mesma coisa que uma fruta.



As verduras e legumes você pode comer no almoço e no jantar. Metade do seu prato tem que ser de verduras e legumes.



Agora vamos pensar nas carnes, no arroz e no feijão: coloque todos eles na outra metade do prato.



E o leite, o queijo e o iogurte? Procure comer pelo menos duas vezes por dia. Se não tiverem gordura e açúcar pode comer quanto gostar. Agora vai uma dica: sempre preparar os alimentos com pouca gordura.



Outra dica: não comer muito. Pare de comer antes de ficar cheia. Como se você pudesse comer mais uma colher de comida. Mas você não come. Dá uma folga para seu estômago. Mais uma dica: mastigue bem.



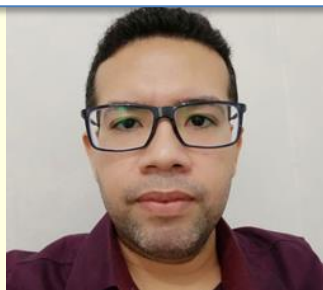
Mais uma dica: coma devagar. Sempre que puder coma com alguém. Isto deixa esta hora mais legal.
Outra dica: não fique muito tempo sem comer.
Tenha o café da manhã, o almoço e o jantar.



E entre uma refeição e outra coma um lanche. Sabe o que acontece quando a gente fica muito tempo sem comer? A gente exagera e come muito de uma vez.



Entendi! Vou colocar em prática aos poucos.



Isso mesmo, Maria. A gente aprende a comer certinho. Sabe o que acontece se comemos alimentos bons e tiramos ou comemos poucos alimentos ruins?



A gente fica bem alimentado, não engordamos e ficamos mais protegidos contra as doenças. Você pode aprender um pouco mais cada vez que for ao serviço de saúde.



Muito obrigada, José.



De nada, Maria.



Hoje aprendemos como ter uma alimentação saudável. Até o nosso próximo vídeo.

STORYBOARD 03:

Cuidados de higiene com
alimentos – Como comprar?



Storyboard 3 – Cuidados de higiene com alimentos – Como comprar?



Oi, pessoal! Aqui estou eu de novo. Eu sou a Conceição. Fizemos alguns vídeos para você, que é adolescente e tem síndrome de Down.



Nos vídeos passados falamos sobre peso saudável e sobre alimentação saudável.



Hoje vamos falar da higiene dos alimentos. Quer dizer como deixar os alimentos limpos e seguros para comer.



Estamos aqui novamente com o José e com a Maria. Vamos fazer de conta que a Maria são vocês.



Vamos ver o que a Maria vai perguntar e o que o José vai responder?



Oi, Maria. Hoje vou falar sobre a higiene dos alimentos. A higiene dos alimentos é importante para nossa saúde.



O alimento precisa ficar limpo e sem micróbios.



Daí a gente pode preparar e comer. Micróbios são aqueles bichinhos tão pequenos que a gente não vê, mas que podem estar nos alimentos.



A gente só consegue ver por um aparelho, o microscópio.



Os micróbios provocam doenças na gente. Podem fazer a gente ter dor de estômago, vomitar, ter diarreia.



Então também estou achando que a higiene dos alimentos é importante, José. Mas eu não tenho certeza se eu sei fazer direito. Você me ensina?



Ensino sim, Maria. Para começar eu vou lhe dizer uma coisa importante. A higiene dos alimentos começa antes dele chegar na nossa casa.



Temos que saber escolher o alimento onde a gente for comprar. Vou dar algumas dicas para ficar mais fácil, está bem?



Elas valem mesmo que não seja você quem faça as compras na sua casa. Você pode passar para sua mãe.



Ou pode passar para outra pessoa que faça as compras na sua casa.



Isso, José. Mas eu quero dica bem fácil. Dá para você falar para cada tipo de alimento?



Isso, Maria. Tinha pensado em fazer assim mesmo. Por qual alimento você quer começar?



Me fala sobre as carnes, o frango e o peixe?



Certo. Vamos lá. A carne bovina e a de porco têm que estar firme. Não pode estar com jeito de estar se desfazendo.



A carne bovina tem que ter cheiro de carne. E tem que estar vermelha Brilhante.



A carne de porco tem que ter cheiro de carne de porco. E tem que estar um rosa avermelhado brilhante.



Estas carnes não estão boas se estiverem escura, quase marrom.



Mas se você for comprar carne congelada, aí ela pode estar escura. Então, se for carne congelada olha a data na embalagem.



A data diz quando foi feito o pacote e até quando vai durar. E só compra se for comer antes de chegar na data da duração.



Agora o frango. Cheire ele. Tem que ter cheiro de frango. Olha a cor dele. Tem que estar variando do branco até o amarelo.



Esta cor tem que ser brilhante. Ele também tem que estar firme. Se comprar frango congelado faça mesma coisa que falei para as carnes. Olha a data!



E só compra se for comer antes de chegar na data de duração dele.



Agora os peixes. Eles estragam mais fácil. É melhor comprar fresco e comer no dia em que compra. Mas pode comprar congelado.



Aí vão os mesmos cuidados que falei para a carne e o frango. Olha a data!



E só compra se for comer antes de chegar na data de duração dele. O peixe tem um cheiro mais forte. Mas ainda assim é cheiro de peixe.



A carne do peixe tem que estar firme. Não pode estar se desfazendo. Se for peixe inteiro os olhos e as escamas têm que estar brilhantes.



E atenção. Um cuidado a mais para carne, frango e peixe. Se comprar estes alimentos congelados nunca escolha embalagens com água dentro.



Pode ser que tenha descongelado e congelado de novo. Isto aumenta a chance do alimento estragar. Pronto, Maria. As dicas ajudaram?



Ajudaram sim, José. Agora queria saber sobre as verduras, os legumes e as frutas.



Vou já começar. Vou falar primeiro das verduras. Verduras são aquelas que têm folhas.



Por exemplo, o alface, o repolho, o coentro. Não compre se a verdura estiver murcha, manchada, mofada. Também não compre se estiver com cor diferente da normal.



Quer um exemplo? Se você vai comprar alface, a folha tem que ser verde.



Se tiver folhas amarelas, então procure outra. As verduras se estragam rápido.



Descubra qual o dia que chegam as verduras no local onde você compra. No dia que chegam elas estão melhores.



Agora os legumes. Legumes são a cenoura, o chuchu, o jerimum, a abobrinha, a berinjela. Tem outros alimentos que a gente não acha que são legumes. Porque são muito massudos.

Quer exemplos? A batata, a batata doce, a macaxeira, o inhame. A gente chama estes alimentos de tubérculos. Mas com todos eles o cuidado é igual.

Veja se não estão com cheiro de estragado. Veja se não tem partes estragadas ou pretas. Veja se não estão moles e murchos.



Veja se não estão amassados. Veja se não estão com furo. Pelos furos pode ter entrado bicho ou pode ter lagarta.



E lembre-se. Descubra qual o dia que chegam os legumes no local onde você compra. Também descubra qual o dia que chegam os tubérculos no local onde você compra.



No dia que chegam eles estão melhores. Devemos ter cuidado parecido com as frutas. Veja se não estão moles e murchas.



Se não estão amassadas. Se não está saindo água delas.



Se não tem furos. Porque pelo furo pode ter entrado bicho. Ou pode ter lagarta.



E de novo. Descubra qual o dia que chegam as frutas no local onde você compra.



Pronto, Maria, estes foram os mais fáceis.



Os outros alimentos costumam vir em sacos, pacotes, garrafas, Aí é mais fácil ver. Quer saber deles também?



Estas dicas que você deu foram muito boas, José. E fica fácil a gente escolher bem.



E eu também quero saber destes outros alimentos.



E dos que vem em caixas. Tipo leite longa vida. E os ovos.



Então vamos falar deles. Vamos falar dos que vem em sacos e pacotes.



E dos que vem em garrafinhas e potes de plástico, como os iogurtes, a manteiga, a margarina.



Como arroz, feijão, cuscuz, a tapioca, macarrão, pão de forma.



E ainda tem os que vem em latas, como salsicha, ervilha.



Fora isso tudo, ainda tem os que vem enrolado em papel de plástico, como presunto, queijo.



Parece muita coisa, não é? Mas o cuidado é fácil. Vão aqui duas dicas para todos:



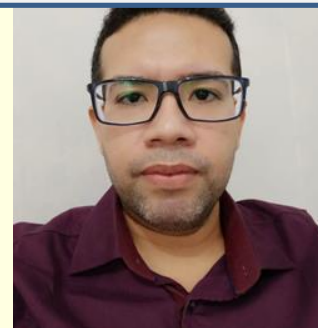
Primeira: Olha a data na embalagem. A data diz até quando o produto vale. Só compre se estiver antes desta data.



E só compre se for comer antes de passar esta data. Segunda dica: Olha bem a embalagem.



Não compre se estiver aberta. Não compre se estiver furada. Não compre se estiver amassada. Não compre se estiver estufada.



Não compre se parecer que alguém tirou a data e colocou outra. E aí, Maria, deu para entender também esta parte?



Deu demais, José. Agora vou tentar praticar. Muito obrigada.



De nada, Maria.



Aprendemos muita coisa sobre os cuidados de higiene na hora de comprar os alimentos.



No próximo vídeo vamos falar dos cuidados de higiene com os alimentos na nossa casa. Até lá.

STORYBOARD 04:

Cuidados de higiene com
alimentos - O que devo fazer
em casa?



Storyboard 4 – Cuidados de higiene com alimentos - O que devo fazer em casa?



Oi, pessoal! Estou novamente com vocês. Eu sou a Conceição. Fizemos alguns vídeos para você, que é adolescente e tem síndrome de Down.



Hoje vamos falar sobre higiene dos alimentos quando chegar em casa com eles. Estamos aqui novamente com o José e com a Maria.



No vídeo passado falamos sobre higiene dos alimentos na hora de comprar os alimentos.



Vamos fazer de conta que a Maria são vocês. Vamos ver o que a Maria vai perguntar e o que o José vai responder?



Oi, Maria. Hoje vou falar de novo sobre a higiene dos alimentos. Lembra o que eu lhe falei no vídeo passado?

Oi, José. Lembro sim. Você me ensinou a escolher bem os alimentos nos lugares que eu compro.

E você me disse o que eu preciso prestar atenção. E você disse isso para cada tipo de alimento.



Muito bem, Maria. Foi isso mesmo. A higiene dos alimentos é importante para nossa saúde.

Hoje eu queria falar sobre a higiene dos alimentos quando trazemos eles para casa. Vou dar algumas dicas sobre isso, está bem?

Está ótimo. Quero mais dicas. Preciso aprender como deixar os alimentos limpos e seguros.



Bom, Maria. E lembra o que já falamos no vídeo passado. Você pode passar as dicas para qualquer pessoa da sua casa que cuide dos alimentos.



E você também pode ajudar essa pessoa. Sabe qual é a primeira coisa a fazer quando chegar em casa com os alimentos?



Precisa guardar logo aqueles alimentos que estragam fácil. Quer dizer aqueles que precisam de geladeira.



Quer dizer então, as carnes, o frango, os peixes. Também o leite, iogurte, queijo, manteiga, margarina, ovos.



E as verduras, os legumes e as frutas. Então, se comprou estes alimentos coloque logo na geladeira.



Limpa a embalagem dos alimentos. Guarde as carnes, frango e peixe na parte mais alta da geladeira.



O leite, iogurte e queijos também. Coloque os ovos na prateleira do meio.



Coloque as frutas, verduras e legumes nas prateleiras mais baixas. Ou nas gavetas de baixo.



Coloque água, sucos fechados, molhos e geleias na porta da geladeira.



E tem mais uma coisa. Se você comprou carne, frango ou peixe para vários dias, aí precisa colocar no congelador para não estragar.



As verduras estragam mais depressa do que os legumes. Então coma as verduras primeiro.



Olhe as frutas e coma as que estão mais maduras primeiro. Isso porque se demorar, elas estragam.



Se tiver comida pronta, coloque numa vasilha tampada. Daí coloque na prateleira do meio da geladeira.



Comida pronta tem que comer no máximo até o dia seguinte. Se ficar mais tempo ela pode estragar.



E se tiver pacotes, lembra de ver até que dia precisa usar. Lembra que eu disse? A data diz até quando o produto vale.



E se você tiver alimentos com várias datas? Aí prepare para comer aqueles que estão com a data mais perto de vencer.



Aí tem mais uma coisa, Maria. A gente às vezes compra muita coisa porque está na promoção.



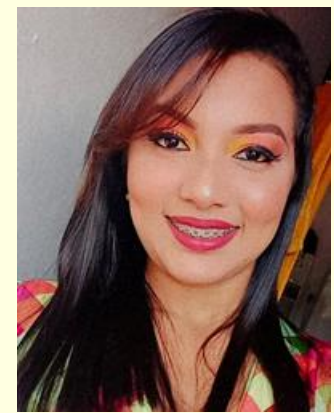
E aí perdemos dinheiro, porque estraga ou vence antes de termos tempo de comer. Na verdade, então a gente perdeu dinheiro.



Melhor comprar só o que precisamos. Quer uma dica?



Compre toda semana os alimentos que estragam mais depressa. Até aqui está fácil, Maria?



Sim, José. Estou entendendo.



Então agora vamos falar dos outros. Os que demoram mais para estragar.



Vamos falar do arroz, feijão, farinhas, óleo. Cada pessoa tem um lugar para guardar estes alimentos.



O melhor lugar tem que ser seco. Tem que entrar ar. E não pode ter sol direto. Veja se na sua casa é assim.



Se não for, veja se consegue um lugar melhor na sua casa. Seja organizada.



Não coloque os alimentos uns por cima dos outros. Arrume de um jeito para dar um pouco de espaço entre eles.



Assim protege mais e ajuda a não estragar. E na hora de preparar olha as datas.



Escolha para preparar antes aqueles que estão com a data mais perto de vencer. E para eles vou falar também quando tiver promoção deles.



Veja o lugar que você tem para guardar. Tem lugar para muita coisa? Então pode comprar para um mês.



E se não tiver lugar para muita coisa? Então compra toda semana. O tanto que vai usar.



Tudo entendido até aqui, Maria?



Sim, José. Estou entendendo. Vou tentar ajudar o pessoal de casa a guardar os alimentos direitinho.



E vou tentar ajudar a pegar primeiro os alimentos mais velhos para preparar.



Então agora vou falar a última coisa deste vídeo. Vou falar sobre preparar os alimentos.



O alimento pode estragar. Mesmo que você tenha comprado certo e guardado certo.



Então, sempre que tirar para preparar, olha de novo tudo aquilo que falei.



Quer dizer, olha se as verduras e legumes estão bons. Olha se as frutas estão boas.



E olha todos os pacotes que você abrir. Só use os alimentos que estiverem do jeito que estavam quando você comprou.



Se não estiverem, tire as partes estragadas. Ou jogue fora se estiver tudo ruim.



Lave bem os alimentos que vai comer crus. Cozinhe bem os alimentos que vai comer cozidos.



Alimentos mal cozidos têm mais chance de provocar doenças.



Não tossir ou espirrar em cima dos alimentos quando estiver preparando os alimentos.



Isto vale para quem prepara.
Passa essa dica. Pronto, Maria.
Acabei por hoje.



Muita novidade aqui hoje, José. Mas
eu entendi. Se eu tiver dúvida
vou assistir o vídeo de novo.



Exatamente, Maria.



Os vídeos são para você assistir quantas vezes quiser. Aprendemos muita coisa sobre os cuidados de higiene na hora de guardar os alimentos.



E também na hora de preparar. No próximo vídeo ainda vamos falar de higiene.



Mas vai ser nossa higiene. Vamos falar o que precisamos fazer antes de comer. Até lá.

STORYBOARD 05:

Meus cuidados de higiene
antes de me alimentar



Storyboard 5 – Meus cuidados de higiene antes de me alimentar



Oi, pessoal! Estou novamente com vocês. Eu sou a Conceição. Fizemos alguns vídeos para você, que é adolescente e tem síndrome de Down.



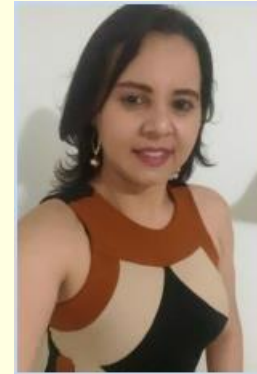
No vídeo passado falamos sobre higiene dos alimentos na hora de guardar os alimentos. E também na hora de preparar os alimentos.



Hoje vamos falar sobre os nossos cuidados de higiene antes da gente se alimentar.



Estamos aqui novamente com o José e com a Maria. Vamos fazer de conta que a Maria são vocês.



Vamos ver o que a Maria vai perguntar e o que o José vai responder?



Oi, Maria. Lembra o que eu lhe falei no vídeo passado?



Oi, José. Lembro sim. Você me ensinou a escolher e guardar os alimentos.



Os que estragam logo e os que demoram mais para estragar. E você também falou dos cuidados quando for preparar os alimentos.



Isso, Maria. O vídeo de hoje é mais curtinho.



Mas também vamos falar de coisas importantes. Vamos falar dos cuidados que devemos ter com a nossa higiene na hora de comer.



O que você pensa quando eu falo isso, Maria?



Não sei bem. Lavar minhas mãos?



Sim, Maria. Essa é uma das coisas. Mas tem mais. Quer ouvir?



Claro que quero, José. Eu aprendi sobre um bom peso. Aprendi sobre alimentação saudável.



Aprendi sobre a higiene com alimentos. Agora falta eu saber isso.



Então vamos lá. Tem coisa que não é você quem faz.



Mas você pode passar a dica para sua mãe. Ou pode passar a dica para quem tome conta da cozinha da sua casa.



A cozinha e a mesa precisam estar sempre limpas. Se estiver sujo aparecem as moscas.



Na mesa, antes das refeições, cubra os pratos e talheres com um pano limpo.



Isso não deixa as moscas chegarem nos pratos e talheres. Agora sim. Vou falar de lavar as mãos.



Vou te dar um passo a passo para você lavar bem direitinho.



Passo 1: Abra a torneira e molhe suas mãos. Não encoste na pia.



Passo 2: Agora passe o sabonete nas mãos. Ou outro produto que você costuma usar.



Passo 3: Esfregue as mãos até espalhar o sabonete na mão toda.



Passo 4: Esfregue a palma da sua mão direita em cima da mão esquerda.



Passo 5: Esfregue a palma da sua mão esquerda em cima da sua mão direita.



Passo 6: Esfregue todos os dedos. E esfregue bem as pontas dos dedos e as unhas.



Passo 7: Agora, na torneira aberta, tire todo o sabonete das mãos.



Passo 8: Enxugue as mãos.



Pronto. As mãos estão bem lavadas.
Mas tem mais coisas ainda.



Quando sentar à mesa, olhe seu prato e seus talheres. Veja se estão limpos antes de colocar comida no prato e começar a comer.



Quando acabar de comer, leve seu prato e seus talheres para a pia. E aí tem que lavar logo.



Vai aparecer menos mosca se lavar logo a louça suja. Pronto, Maria. Entendeu tudo?



Sim, José. Hoje foi mais fácil.



Este foi nosso último vídeo, Maria. Lembro você: assista todos os vídeos.



Quantas vezes quiser. Eles podem ajudar você a ter melhor saúde.



Vou assistir sim, José. Gostei dos assuntos.



Também acho que vou ter uma melhor saúde se eu fizer o que você disse. Muito obrigada.



Muito obrigada

REFERÊNCIAS



ALBUQUERQUE, T. O. et al. LETRAMENTO ALIMENTAR: conceitos, mensuração e perspectivas para a pesquisa e a prática no Brasil. Curitiba: CRV, 2022, v.1. 148 p.

AMICI, M. R. et al. Manejo da Nutrição Enteral - Storyboards para cuidadores - Proposta educativa fundamentada no letramento em saúde. Fortaleza: Ed. das Autoras, 2021, v.1. p.122. Disponível em https://drive.google.com/file/d/17JjrRBuj9cODOhu_bhWDpXObRbCdBUn/view. Acesso em 29-jan-2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. 4.ed. São Paulo: ABESO, 2016.

BATHGATE, K. E. Factors influencing the body composition of adolescents and young adults with down syndrome. 2018. 380 f. Tese (Doutorado em Filosofia) – School of Public Health, Curtin University, Mauritius, 2018. Disponível em <http://hdl.handle.net/20.500.11937/70566>. Acesso em 30-jan-2022,

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. “Não deixe ninguém para trás”: Dia Internacional da Síndrome de Down 2019. Disponível em <https://bvsm.sau.gov.br/nao-deixe-ninguem-para-tras-dia-internacional-da-sindrome-de-down-2020/>. Acesso em 30-jan-2022.

BULL, M. J. ; COMMITTEE ON GENETICS. Health supervision for children with Down syndrome. Pediatrics.v. 128, n. 2, p. 393-406, 2011.

DOWN'S SYNDROME ASSOCIATION. Healthy eating. DSA, 2018. Disponível em: https://www.downs-syndrome.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/Final-DSetActive-Factsheet-Easy-Read_web.pdf. Acesso em: 30-jan-2022.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE SÍNDROME DE DOWN. Síndrome de Down. s.d. Disponível em <http://federacaodown.org.br/sindrome-de-down/>. Acesso em 30-jan-2022.

FERREIRA, M. et al. Repercussões do diagnóstico de síndrome de down na perspectiva paterna. Psicologia: Ciência e Profissão, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 1-14, jan. 2019.



GUEDES, M. R. et al. Manejo da Alimentação da Pessoa com Doença de Alzheimer - Storyboards para cuidadores de idosos - Proposta educativa fundamentada no letramento em saúde. Fortaleza: Ed. das Autoras, 2021, v.1. p.65. Disponível em https://drive.google.com/file/d/1Wik2s--BzrW7Zj9NH_umOiwiumkOmnJT/view. Acesso em 29-jan-2022.

KRAUSE, C. et al. Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health Promotion International*, v. 33, n. 3, p. 378- 389, 2018.

MORAIS, A. H. A. Orientações nutricionais para o enfrentamento do COVID-19. Natal: UFRN, 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHAUFRN.pdf>. Acesso em: 30-jan-2022.

NORDSTRØM, M. et al. Nutritional challenges in children and adolescents with Down syndrome. *The Lancet Child & Adolescent Health*, v. 4, n. 6, p. 455-464, 2020.

PESSOA, D. C. N. P. et al. Guia para alimentação de "menor custo" e estilo de vida saudáveis. Recife: UFPE, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/37410/9/GUIA%20LNED%20FINAL%20com%20ISBN%2009.07.20.pdf>. Acesso em: 29-jan-2022.

TEMPSKI, P. Z. et al. Protocolo de cuidado à saúde da pessoa com Síndrome de Down - IMREA/HCFMUSP. *Acta Fisiátr*, v. 18, n. 4, p. 175-186, 2011.





CERTIFICADO DE REGISTRO DE DIREITO AUTORAL

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

Responsável pela Solicitação:

Lisidna Almeida Cabral

Participante(s):

MARIA DA CONCEIÇÃO ALVES SILVA (Autor) | Helena Alves de Carvalho Sampaio (Autor) | Lisidna Almeida Cabral (Autor) | Dayze Djanira Furtado Galiza (Autor) | Mariana Ferreira Pinto (Autor)

Título:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADOLESCENTES COM SÍNDROME DE DOWN

Data do Registro:

25/02/2022 15:10:22

Hash da transação:

0xbba1f8141ede7297a58c999efec569b3411571bed52b152db3c076823024401d

Hash do documento:

ba09a719616ec26359c9f3624d4f35b5db06504ce1eb5f3d8191e0eea6dd0100

Compartilhe nas redes sociais



[clique para acessar
a versão online](#)

