

# Alimentação e Saúde na T21

Receitas Funcionais e Transição Descomplicada





ISBN: 978-65-80326-00-6

“A verdadeira gastronomia está  
no que você ainda vai criar”

**Chef Di Manno**

“A alimentação nos dá suporte  
na saúde e na doença”

**Sandra Matta**

## **Apresentação das Autoras**

*Aline Araújo Biemann* – Fisioterapeuta ELO21

*Carla Franchi Pinto* – Geneticista ELO21

*Gabriela Lolli Tanese* – Fonoaudióloga ELO21

*Rafaela Pinto* – Nutricionista ELO21

*Sandra Matta* – Nutrigeneticista ELO21





# P r e f á c i o

A construção do conteúdo deste e-book surgiu como fruto do sucesso das oficinas culinárias realizadas mensalmente durante o ano de 2018 no ELO21. Essas oficinas são consequência do trabalho interdisciplinar e integrativo realizado entre Nutrição, Genética, Pediatria, Fonoaudiologia, Psicologia e Fisioterapia, para a construção de uma abordagem funcional visando a alimentação da pessoa com T21 (trissomia 21-síndrome de Down) e o estímulo à saúde integral de toda a família, que normalmente se inicia pela nutrição.

As receitas e os temas contemplados neste material, foram apresentados em uma linha de raciocínio alimentar, que se inicia com a amamentação e finaliza com a transição alimentar. O objetivo é criar uma rede de propagação de funcionalidades e benefícios, não só dos alimentos, mas da função alimentar propriamente dita. Isso envolve, tanto a potencialização da absorção dos nutrientes, evitando e/ou minimizando os fatores

antinutricionais dos alimentos, quanto as consistências ofertadas em cada fase da vida, visando o desenvolvimento propício da mastigação, deglutição, o estímulo da fala e de uma postura (física) adequada. Transferir o conceito nutricional trabalhado pela equipe Integrativa de Saúde do ELO21, além de sanar as dúvidas frequentes sobre digestão e absorção dos nutrientes, quais alimentos devem ou não ser ofertados na T21 e quais as consistências adequadas para cada idade, são os objetivos principais deste livro.

A necessidade de criar um ambiente alimentar favorável no âmbito familiar é um desafio diário para equipes de saúde, independentemente da T21. A educação alimentar começa dentro de casa. Para que possamos mostrar outro olhar sobre a nutrição saudável, as receitas passadas aqui são fáceis, rápidas e deixam qualquer pessoa com água na boca.

Aproveitem e se deliciem!

*Gabriela Lolli Tanese*

# Onde tudo começa: Amamentação

É universalmente aceito que o aleitamento ao seio materno é uma prática que só traz benefícios. Pediatrias, nutrólogos, nutricionistas, psicólogos, fonoaudiólogos e geneticistas conhecem e defendem seus efeitos positivos sobre o bebê e, futuramente, na saúde do adulto.



*O leite materno tem todos os nutrientes, calorias e hidratação que o bebê necessita. Não existe “leite fraco”, porém podem ocorrer necessidades específicas que não devem causar impacto sobre o processo de amamentação. A nutrição materna balanceada, orientada por um nutricionista especializado, com foco nessas necessidades, refletirá na saúde global do bebê e da mãe e deve conter proteínas, gorduras, carboidratos “bons”, vitaminas e sais minerais.*

Mamar ao seio estimula, harmonicamente, a postura dos órgãos fonoarticulatórios, o treino de força orofacial e a deglutição. Por essa razão, a “pega” ao seio deve ser adequada. O desenho da postura adequada nem sempre é sabido: o bebê deve estar “umbigo com umbigo” com a mãe, com os braços na linha média; a boca deve estar em formato de peixe – lábios bem abertos, abocanhando não só o mamilo mas, também, a aréola. O papel do fonoaudiólogo nessa orientação é fundamental e auxiliará, futuramente, na transição alimentar e na fala.

Do ponto de vista psicológico, facilita a construção do vínculo mãe-bebê e o desenvolvimento psicoemocional da criança, sendo muito importante que a amamentação ocorra em espaços tranquilos, sem distratores (celulares, TVs, outras pessoas), com toda atenção ao momento. Soma-se que, amamentação e hidratação auxiliam o retorno do corpo ao estado anterior à gravidez. Portanto, lembre-se de tomar muita água, mantendo-se bem hidratada durante todo o período de amamentação!

Muitos trabalhos mostram que menos da metade das mães de bebês com T21 amamentam exclusivamente no seio durante os primeiros seis meses de vida, sendo que a maioria não o faz, principalmente, por fatores de saúde do bebê, incluindo a recorrência de hospitalizações prolongadas, malformações associadas e também, por questões emocionais conflitantes acerca desses momentos delicados, como os do nascimento e da notícia da trissomia1. Informação qualificada acerca da T21 e da importância do aleitamento materno devem ser fornecidas de forma coordenada e harmônica por toda equipe (médicos, fonoaudiólogos, psicólogos, fisioterapeutas e

enfermeiros). Muitas famílias acabam buscando referências nas mídias sociais, visando sanar a dificuldade para obter informações coordenadas sobre o assunto.



Há poucos casos em que amamentar ao seio está contraindicado, como em algumas doenças maternas, mas, na maioria das vezes, o suporte efetivo, integrado e capacitado da equipe de Saúde é fundamental para a sustentação do aleitamento ao seio materno. Quando, de fato, não for possível mantê-lo, a compensação por meio da ação interdisciplinar é possível e efetiva, associando trabalho fonoaudiológico precoce, suporte emocional e orientação médica e nutricional, fundamentais no desenvolvimento global do bebê, incluindo atenção à resposta metabólica frente às diferentes fórmulas industrializadas.

Portanto, a união entre os pais e a equipe de Saúde para orientação, e d u c a ç ã o , suporte técnico e emocional são fundamentais para a Nutrição Integral do bebê e tranquilidade da família.



# Antes de começar: Higienização das mãos e dos alimentos

O cuidado na limpeza das mãos e dos alimentos antes de cozinhar é imprescindível. O mais importante é lavar sempre as mãos, parte do corpo que mais utilizamos e que constantemente levamos à boca e aos olhos, podendo contaminar tanto nós mesmos quanto os alimentos.

A higienização dos alimentos também é necessária para remover sujidades, microrganismos e bactérias que estão em todas as partes, na água, chão, utensílios e superfícies.



O objetivo deste capítulo é mostrar que a higiene de quem está cozinhando é tão importante quanto a limpeza da cozinha, dos alimentos, inclusive de quem irá cozinhar e comer.

## Para uma correta higienização dos alimentos, deve-se seguir algumas etapas:

### PRIMEIRA ETAPA

#### Remoção dos agrotóxicos com o uso do bicarbonato de sódio



- Retire as partes estragadas, escuras e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário.
- Lavar em água corrente para retirar as sujeiras visíveis, no caso de folhas, lavar uma por uma. No caso das frutas, se necessário, usar uma escovinha própria para isso.
- Deixar de molho durante 15 minutos em solução de água com bicarbonato de sódio (na medida de 1 colher de sopa para cada litro de água).

O agrotóxico não é a única preocupação em relação à limpeza, pois além dele, os alimentos também estão contaminados com microrganismos. Por isso, o indicado é lavar primeiro com bicarbonato de sódio e logo após, com água sanitária ou vinagre.

### SEGUNDA ETAPA

#### Remoção dos microrganismos

- Lavar em água corrente para remoção do bicarbonato.
- Deixar de molho mais 10 minutos em solução de água sanitária ou vinagre (na medida de 1 colher de sopa para cada litro de água).
- Terminados os 10 minutos, retirar da água e lavar novamente em água corrente.

Após essas duas etapas, o alimento estará seguro e devidamente higienizado para consumo.



# "Leites Vegetais" (LV): Propriedades e Benefícios

Aqui cabe uma pequena explicação: colocamos leites vegetais entre aspas, uma vez que não são realmente leites, mas bebidas que podem ser utilizadas para as mesmas funções que os de origem animal. Eles podem ser introduzidos na alimentação de crianças com idade a partir de 1 ano.



O mundo moderno, com alimentos ultraprocessados e que são ingeridos pela mãe desde a gestação, além de fatores do meio ambiente (como os agrotóxicos, metais pesados, disruptores endócrinos e até mesmo o estresse), propiciam uma alteração da permeabilidade e do microbioma intestinal de qualquer pessoa (disbiose). A criança com T21 apresenta, desde a vida intrauterina, características próprias que facilitam essa disbiose.<sup>2</sup> O leite de origem animal possui uma quantidade maior de gordura saturada e de macromoléculas que conseguem atravessar a mucosa intestinal da criança com disbiose, aumentando o risco do desenvolvimento de reações autoimunes, alérgicas e inflamatórias. Além disso, o leite contém resíduos do que o animal entrou em contato, como: hormônios, antibióticos, alérgenos e pesticidas.<sup>3,4,5,6,7,8</sup>

# "Leites Vegetais" (LV): Propriedades e Benefícios

Existem posicionamentos diversos entre os profissionais envolvidos na Nutrição em relação ao leite de origem animal, fórmulas infantis e dietas ideais. Caso a amamentação não seja possível, mesmo após todas as medidas, o pediatra indicará uma fórmula artificial, procurando sempre a mais próxima da composição do leite materno.

Várias questões específicas da T21 levam ao aumento da oxidação (envelhecimento precoce), propiciando o aparecimento antecipado de alterações comuns no idoso. O excesso de leite animal facilita esses processos oxidativos.<sup>6</sup>

Apesar do leite de origem animal ser utilizado como um alimento fácil para garantir o cálcio diário, existem outras opções que exercem essa função. Não se trata de eliminar o leite de origem animal da dieta, mas oferecer uma variedade maior de nutrientes, incluindo os presentes nos LV, além de ter uma atuação na função intestinal, que se traduz num metabolismo mais saudável.

O importante é procurar uma dieta mais variada possível, incluindo grãos, sementes e gorduras “do bem”!



# "Leites Vegetais" (LV): Propriedades e Benefícios

Os LV carregam nutrientes, minerais e proteínas semelhantes ao alimento de origem animal, sendo isentos de colesterol, lactose e, em geral, menos calóricos e menos gordurosos. Variar o tipo dos LV é importante pois possuem diferentes características, como descrito abaixo:

## Leite de aveia



Rico em fibras, vitamina E, ferro, entre outras vitaminas e minerais. Rico em fitoquímicos, fitonutrientes que auxiliam no tratamento de doenças como o câncer e cardiovasculares.

Depurativo, desintoxicante e fortalece o sistema imunológico. Fonte de betacaroteno, vitaminas C, do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e ferro. Rico em amido e fibras solúveis, ajuda a controlar os níveis de açúcar e as taxas de colesterol sanguíneo. Auxilia na digestão e funcionamento do intestino.

## Leite de inhame



## Leite de arroz



Rico em vitaminas do complexo B, ajuda a prevenir doenças cardiovasculares pelo baixo teor de gorduras saturadas.

Mantém as propriedades presentes na água, no fruto e na gordura; é livre de aditivos químicos presentes nos leites de coco industriais e sua vantagem em relação aos outros leites vegetais é a presença do ácido láurico (também existente no leite materno), aumentando a imunidade. Além dos carboidratos, contém, proteínas, gorduras, sais minerais, vitaminas A, B1, B2, B5, C, fósforo, cálcio, ferro, magnésio, enxofre e silício.

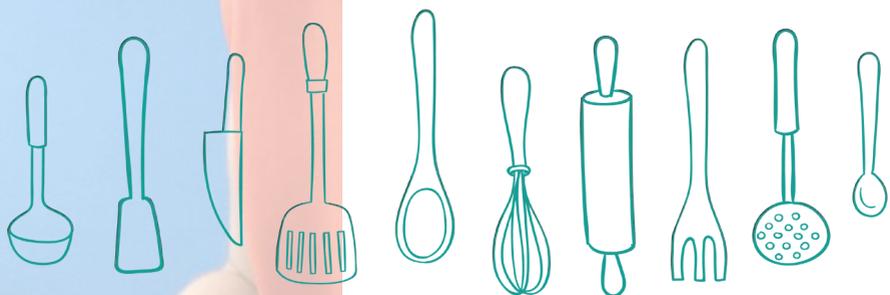
## Leite de coco



## Leite de oleaginosas



Pode ser feito com nozes, avelãs, macadâmia, castanha de caju, castanha-do-Pará e amêndoas. Essas frutas oleaginosas são excelentes para combater o envelhecimento celular, ajudam a diminuir o colesterol ruim e aumentar o colesterol bom, são potentes antioxidantes e combatem os radicais livres e são fontes de cálcio e magnésio.



# Receitas de Leites Vegetais



# LEITE DE AVEIA

2 xícaras (chá)  
de aveia em  
flocos orgânica



Durabilidade: 3 dias.

## MODO DE PREPARO

1. Deixe a aveia de molho em 3 xícaras de água mineral ou filtrada por, aproximadamente, 10 minutos até amolecer.
2. Bata tudo no liquidificador.
3. Coe e leve à geladeira.

### DICAS E SUGESTÕES

#### *Sobre os leites vegetais:*

- **Abaunilhado:** adicione no liquidificador, uma colher de café de essência de baunilha.
- **Receitas salgadas:** como o cozimento o leite de aveia tem o mesmo efeito do amido de milho, engrossa. Receitas como estrogonofe, purês, sopas cremosas, também podem ser preparadas com este leite.
- **Variações de textura:** mais ou menos aveia resultará em leites mais ou menos grossos, de acordo com o que você precisa para fazer os pratos mais cremosos.

# LEITE DE INHAME

Inhame com casca (de preferência orgânico)



Durabilidade: 3 dias.

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o inhame orgânico com casca.
2. Depois de cozido, descasque e bata com 1 ou 2 xícaras de água (depende da textura que preferir).
3. Coe e coloque em uma jarra ou garrafa de vidro.

### DICAS E SUGESTÕES

- *Pode ser adoçado ou saborizado com canela, cacau ou uma fruta de sua preferência.*
- *Assim como o leite de aveia o de inhame é neutro, não interfere no sabor da receita.*

# LEITE DE ARROZ



2 xícaras de arroz orgânico, sem lavar

Opcional:  $\frac{1}{2}$  fava de baunilha ou 1 canela em pau



Durabilidade: 3 dias.

## MODO DE PREPARO

1. Leve tudo ao fogo por exatos 15 minutos.
2. Bata tudo no liquidificador ainda quente, no modo pulsar, por 3 vezes (rápidas) para que não vire papa, o objetivo é apenas quebrar os grãos.
3. Se esperar esfriar, ele absorve toda a água e teremos um leite muito grosso.
4. Peneire mexendo o arroz delicadamente apenas para sair o líquido.
5. Pronto! É só levar à geladeira em um recipiente de vidro. Também tem sabor neutro.

# LEITE DE COCO

900ml de água mineral morna

1 coco de preferência orgânico



Durabilidade: 3 dias.

## MODO DE PREPARO

1. Fure o coco e retire a água. Reserve.
2. Quebre o coco e leve ao forno até que a polpa se desprenda com facilidade.
3. Retire a polpa com uma faca.
4. Bata a polpa, a água de coco reservada anteriormente e a água mineral morna por 3 minutos no liquidificador.
5. Coe em um pano de algodão e esprema para retirar todo o leite.
6. Guarde a polpa do coco para utilizar em outras receitas.



# LEITE DE FRUTAS OLEAGINOSAS



Durabilidade: 7 dias.

(Pode ser feito com nozes, avelãs, macadâmia, castanha de caju, castanha-do-Pará e amêndoas)

½ xícara de chá das sementes de sua preferência

Opcional: 2 tâmaras sem caroço

## MODO DE PREPARO

1. Deixe as sementes de molho (em 2 xícaras de água) durante 8 horas (de um dia para o outro). Para deixar o leite mais doce, deixe de molho com as 2 tâmaras sem caroço.
2. Na manhã seguinte, coe em uma peneira as sementes e passe embaixo da água.
3. Bata as sementes (com as tâmaras, se for o caso) com 1 litro de água no liquidificador.
4. Coe a mistura em um pano de algodão e coloque numa jarra ou garrafa de vidro.

### DICAS E SUGESTÕES

#### *Sobre os leites vegetais:*

- Os resíduos podem ser aproveitados para fazer sopas, mingaus, pães, bolos e tortas. Utilize um saquinho e reserve apenas para coar o leite.
- Os leites vegetais não podem ser fervidos, pois talham, devem apenas ser aquecidos!



## Transição Alimentar: quando fazê-la e por onde começar?

A transição alimentar deve, se possível, ser iniciada a partir do sexto mês de vida e a evolução das consistências ocorre gradativamente, de acordo com a realidade de cada criança e suas famílias. Até o sexto mês, o aleitamento materno exclusivo deve ser estimulado ao máximo. Apenas nas situações em que ele realmente não é possível, o pediatra, nutrólogo ou nutricionista prescreverão fórmulas que atendam às necessidades de cada fase.

A transição alimentar deve ser feita com muita atenção, carinho e cuidado, principalmente, no que diz

respeito aos aspectos nutricionais, desenvolvimento do paladar e estímulo à mastigação.

Há várias formas de introdução e transição alimentares. O importante é que a criança e a família se adaptem bem ao momento. Na primeira semana, a partir de seis meses, sugerimos oferecer 2 a 3 colheres de suco de fruta, dois dias antes de ofertar a fruta *in natura*, para auxiliar na aceitação do sabor, conforme sugere o pediatra Dr. Aleksandro Belo Ferreira.



## Transição Alimentar: quando fazê-la e por onde começar?

Abaixo, inserimos uma tabela para facilitar a visualização desse processo. Lembrando que a ordem de introdução alimentar e os alimentos ofertados em cada fase poderão variar de acordo com cada pediatra.

HORÁRIO	6 MESES 1ª semana	6 MESES 2ª semana	ATÉ 7 MESES COMPLETOS	7 MESES 1ª semana	7 a 10 MESES	10 A 12 MESES
AO ACORDAR	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno
MEIO DA MANHÃ	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta (amasse menos, deixe pedaços)	fruta
ALMOÇO	aleitamento materno	refeição principal	refeição principal	refeição principal	refeição principal (evolução da consistência, amasse e cozinhe menos gradativamente)	refeição da família
MEIO DA TARDE	aleitamento materno	aleitamento materno	fruta	fruta	fruta	fruta
JANTAR	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno	refeição principal	refeição principal	refeição da família
ANTES DE DORMIR	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno	aleitamento materno

Fonte: Frigues, A., Nutrição Materno-infantil, 1. Ed.SP: Pandorga, 2017.

Entre o sexto e o sétimo mês, a fruta é oferecida amassada, nunca batida. Além de modificar as propriedades nutricionais do alimento, a movimentação oral da criança será facilitada e, no caso das crianças com T21, principalmente, pois bater o alimento não significa que você está ajudando o bebê. A refeição principal, chamada por muitos de papa salgada, deve ser constituída por 1 alimento de cada grupo dos cinco listados abaixo. É importante que as refeições sejam variadas para evitar monotonia na dieta.

## GRUPOS ALIMENTARES

### GRUPO 2

**Verduras/Folhas:** alface, almeirão, agrião, espinafre, couve, escarola, repolho, rúcula, mostarda, acelga, chicória, couve-flor, alho-poró, rabanete, aspargos, alcachofra, aipo.

**Quantidade:** 2 colheres de sopa da verdura refogada ou cozida.

### GRUPO 1

**Carnes:** bovina, suína, aves, peixes e ovos.

**Quantidade:** equivalente ao tamanho da palma da mão da criança (30g) em cada refeição. Se ovo de galinha: 1 unidade. Se ovo de codorna: 3 unidades.

### GRUPO 3

**Legumes:** abobrinha, berinjela, nabo, chuchu, quiabo, vagem, pepino, pimentão, tomate.

**Quantidade:** 2 colheres de sopa.

### GRUPO 5

**Leguminosas:** feijão (de todas as cores e Azuki), lentilha, grão de bico, ervilhas.

**Quantidade:** 1 colher de sopa.

### GRUPO 4

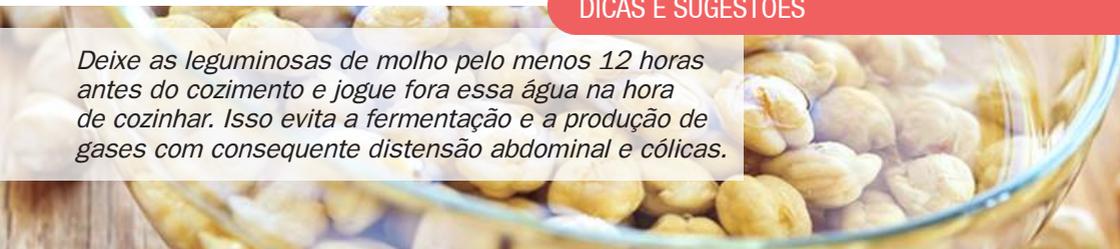
**Cereais/Tubérculos:** batata (inglesa, baroa, doce), cará, abóbora, mandioca, inhame, beterraba, cenoura, arroz integral, fubá, aveia (sem glúten), macarrão de arroz, macarrão de quinoa quinoa, macarrão de vegetais.

**Quantidade:** 2 colheres de sopa.

Fonte: Friques, A., Nutrição Materno-infantil, 1. Ed.SP: Pandorga, 2017 e em acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Nutrologia.

## DICAS E SUGESTÕES

*Deixe as leguminosas de molho pelo menos 12 horas antes do cozimento e jogue fora essa água na hora de cozinhar. Isso evita a fermentação e a produção de gases com consequente distensão abdominal e cólicas.*





## Introdução alimentar: por onde iniciar?

Antes de iniciarmos o processo de introdução alimentar, precisamos criar uma linha de raciocínio na qual o desenvolvimento motor acompanhará o das funções orais do bebê. O que isso significa? O bebê precisa alcançar algumas fases motoras para que a alimentação seja introduzida.

*A criança precisa ter o controle cervical completo e início do controle de tronco para ofertarmos, por exemplo, alimentos amassados. É necessário que ela consiga se manter sentada, mesmo que com apoio, com alinhamento total entre tronco (corpo) e cervical (pescoço), para que o desempenho oral seja mais eficaz.*

Cada fase motora tem ligação direta com a consistência alimentar que a criança pode receber. A Pirâmide Integrativa do Elo21 foi criada pela equipe Elo21 para integrar e facilitar a introdução alimentar de maneira harmônica. Ela está inserida ao final do texto e exemplifica quais são as consistências que devem ser ofertadas de acordo com cada etapa do desenvolvimento motor da pessoa com T21. Ela serve como um guia no momento da introdução alimentar (para crianças que não apresentam contraindicação clínica para tal) e integra o desenvolvimento da musculatura orofacial, postural, o estímulo sensorial da consistência alimentar e a preservação nutricional e metabólica.



*Além da consistência, a forma como a criança é posicionada também influenciará no seu desempenho durante as refeições. A postura adequada conta com cabeça e tronco alinhados, membros inferiores apoiados e membros superiores livres para que a criança crie possibilidades e novas experiências durante a alimentação. O alinhamento adequado do corpo faz com que a musculatura da língua, lábios e bochechas desempenhem o seu papel na hora da preensão e mastigação correta dos alimentos.*

Para que as musculaturas peri e intraoral funcionem de maneira adequada, a estimulação precoce tanto da Fisioterapia quanto da Fonoaudiologia são de extrema importância no caso das crianças com T21. Este funcionamento adequado, permitirá que a movimentação oral aconteça, dando suporte para futuros movimentos mastigatórios.



Como tudo no corpo humano funciona como um ciclo, a nutrição não deixaria de ser como tal. Com a adequada mastigação, as células do corpo receberão aporte nutricional de qualidade, para que todo o metabolismo funcione de maneira sincrônica. Além da mastigação e deglutição, é necessário que se priorize a qualidade dos alimentos ofertados. Isso não significa comer alimentos caros, mas “comida de verdade”, alimentos frescos que possam ser adquiridos em feira-livre. Sendo assim, desde a introdução alimentar, é muito importante priorizar a maior quantidade possível de alimentos frescos, não processados ou apenas minimamente processados.



*Em relação ao açúcar, é um erro pensar que o alimento não é doce o suficiente (esse paladar é, em geral, preferência do adulto). Não devemos incentivar o desejo pelo doce na primeira infância, mas a sensibilidade e o prazer pelos sabores naturais dos alimentos. Assim não há necessidade de adoçar as receitas. Se, de qualquer forma, desejar fazê-lo, utilizar frutas secas (em qualquer idade) ou o mel (a partir do 1º ano de vida).*

# Pirâmide Nutri-Motora Elo21

12 - 18



Refinamento da postura "em pé"; com marcha independente (mesmo que por curtos períodos). Aprimoramento dos reflexos de endireitamento e proteção na postura "em pé". Os dentes podem ainda estar nascendo; mas a musculatura já apresenta condições para receber alimentos mais solidificados. Consistência adequada: sólido macio e/ou sólido mais duro.

9 - 12



Postura com 4 apoios e inicia o engatinhar; aperfeiçoamento da postura "em pé"; início da troca de passos laterais ou anteriores. Assume o movimento de pinça fina e realiza encaixes. Continuidade da erupção dentária; bom desempenho da musculatura facial e oral; aumento do controle oral e aperfeiçoamento de mastigação (lateralização de língua). Consistência esperada: pastoso com pedaços, iniciando sólido macio.

6 - 9



Controle de tronco presente, com lateralização; aumento da intenção de pegar os objetos. Senta sem apoio e inicia o movimento de se puxar para "de pé", primeiras erupções dentárias; aumento de tônus e adequação da postura facial. Inicia o movimento de sucção voluntária, propiciando o uso do canudo. Consistência esperada: pastoso amassado (de maneira a ficar com pedacinhos bem pequenos).

3 - 6



Controle cervical completo; rola para os dois lados; início do alcance manual, realiza apoio dos braços com as escápulas alinhadas, de barriga para baixo. Aumento do tônus de membros superiores e cabeça, aumenta a intenção de lateralização de língua e do controle salivar. Consistência esperada: líquido ralo e espessado; pastoso bem amassado (não peneirado).

0 - 3



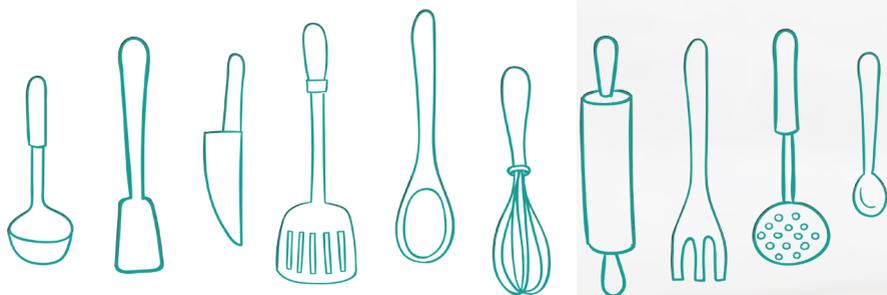
Início do controle cervical; linha média de cabeça e membros superiores; movimentos não-sincrônicos, movimentos reflexos de sucção. Consistência esperada: líquido ralo e, dependendo da situação, líquido espessado (somente com autorização do pediatra).

\*As nomenclaturas utilizadas para as consistências foram adaptadas para melhor entendimento.

\*As consistências inseridas nas devidas fases devem ser liberadas pelos pediatras e/ou profissionais que acompanham o bebê.

\* Para obter as consistências inseridas acima, não é necessário nenhum equipamento especial, apenas o garfo. A transição das consistências deve ocorrer gradualmente, de forma a iniciar pelo pastoso bem amassado e finalizar pelo pedaço comum.

\*Se desejar adoçar as receitas que incluem mel, substituir por frutas secas ou desidratadas (tâmara, damasco, uva passa, cranberry, abacaxi, mamão, figo, entre outras) quando a criança tiver menos de 1 ano de idade. Isso se deve ao risco de contaminação do mel pelo *Clostridium botulinum*, agente causador do botulismo. Vide observações nas próprias receitas. Lembrando que não é realmente necessário adoçá-las.



# Receitas de Papas Doces



# Papinha de banana com canela



## MODO DE PREPARO

1. Amassar a banana e a abóbora com um garfo.
2. Misturar os demais ingredientes como se você tivesse fazendo uma omelete.
3. Aquecer tudo na panela até dar a liga.



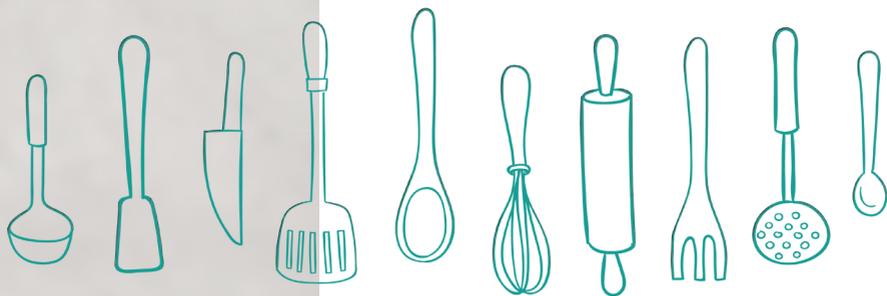
# Papinha de abóbora com pera



## MODO DE PREPARO

1. Cozinhar a abóbora.
2. Amassar a pera e a abóbora.
3. Misturar os demais ingredientes com um garfo.
4. Aquecer na panela até dar a liga.





# Receitas de Papas Salgadas



# Papinha de abóbora com chuchu



## MODO DE PREPARO

1. Amassar a abóbora e o chuchu e acrescentar os ovos batidos.
2. Misturar os demais ingredientes com um garfo como se fosse uma omelete.
3. Aquecer na panela até dar a liga.
4. Você pode incrementar com os temperos que quiser!



# Papinha de inhame com folhas verdes



## MODO DE PREPARO

1. Amassar o inhame e acrescentar as claras cozidas.
2. Misturar os demais ingredientes com um garfo como se fosse uma omelete
3. Aquecer na panela até dar a liga.





# Padaria Simples



# Pão de queijo vegano

½ xícara de água fervendo

4 xícaras de polvilho doce

1 xícara de polvilho azedo

1 e ½ xícara de tofu amassado

2 xícaras de abóbora cozida e amassada

2 xícaras de mandioquinha amassada

Ervas finas (a gosto)

Sal (a gosto)

2/3 de xícara de óleo bem quente

## MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes secos, tofu, polvilhos e sal. Depois acrescente o óleo bem quente e a água fervente e misture até formar uma massa.
2. Acrescente o purê de abóbora e mandioquinha e amasse com as mãos.
3. Molde as bolinhas e coloque numa assadeira untada com óleo.
4. Coloque para assar no forno, em temperatura baixa por 1 hora.



# Pão de frigideira

1 colher de chá de sementes de chia

1 colher de sopa bem cheia de farinha de aveia sem glúten

1 ovo

1 colher de sopa bem cheia de farinha de oleaginosas (castanha, amêndoas, etc.)

1 pitada de sal

1 pitada de cúrcuma em pó

Ervas e temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o ovo com as farinhas com um garfo, até ficar bem homogêneo.
2. Acrescente os temperos opcionais e misture novamente.
3. Despeje a massa em um frigideira pequena antiaderente.
4. Leve ao fogo baixo e tampe.
5. Deixe cozinhando por alguns minutos, até firmar.



# Pão de grão de bico



## MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos, a água, e o azeite no liquidificador.
2. Em uma bacia grande coloque todos os ingredientes secos, misture e reserve.
3. Acrescente a massa do liquidificador aos ingredientes secos, até obter uma mistura homogênea.
4. Coloque a massa em uma forma de pão untada e enfarinhada.
5. Préaqueça o forno a 180°C. Asse por aproximadamente 30 minutos.
6. Deixe amornar para retirar o pão da forma e espere esfriar por completo para depois cortar. Sirva com seu acompanhamento preferido.



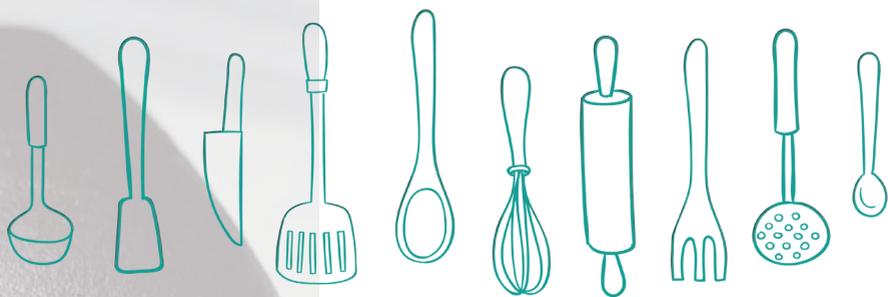
# Pão de batata doce



## MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes secos, polvilhos e sal.
2. Acrescente o azeite bem quente e a água fervente e misture até formar uma massa.
3. Acrescente o purê de batata doce e amasse com as mãos.
4. Molde as bolinhas e coloque numa assadeira untada e leve para assar em temperatura baixa por 1 hora. Sirva.





# Doces Delícias



# Pudim de chia com creme de manga

1 manga



1 xícara de leite vegetal



½ xícara de água



1 colher de sopa de mel com própolis



2 colheres de sopa de sementes de chia



## MODO DE PREPARO

1. Em um copo ou pote de vidro, adicione a semente de chia, o leite vegetal e o mel com própolis. Mexa com uma colher. Espere 60 minutos para a chia “inchar” e soltar o “gel” característico, que vai conferir à receita a textura de pudim.
2. Enquanto isso, bata no liquidificador a manga e a água, até que fique um creme homogêneo e denso.
3. Por cima da chia, acrescente o creme de manga e leve à geladeira.
4. Sirva com castanhas.



**Observação:** a manga pode ser substituída por outra fruta!

# Bolo de cenoura com calda de chocolate



1 colher de chá de fermento

## MODO DE PREPARO

### MASSA

1. Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até virar uma mistura homogênea, exceto o fermento.
2. Acrescente o fermento e misture suavemente com uma colher até incorporar.
3. Despeje essa massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até dourar.
4. Espere amornar, desenforme e sirva.

### CALDA

1. Misture tudo em uma panela e deixe ferver, sempre em fogo baixo. O ponto da calda fica a seu critério: quanto mais tempo ela reduzir, mais espessa ficará.

**Dica simples:** mergulhe uma colher na calda e passe o dedo no meio da colher se o chocolate não escorrer pelo espaço aberto pelo seu dedo, a calda já está pronta.



# Petit gateau



## MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha adicione os ingredientes, lembrando de colocar primeiro os secos.
2. Misture tudo muito bem até formar uma massa cremosa.
3. Transfira essa massa para forminhas individuais untadas com óleo de coco e polvilhadas com cacau e pó e leve ao forno alto pré-aquecido por 10 minutos ou até assar.
4. Desenforme com cuidado e sirva morno.



# Cupcake de maçã com canela

2 maçãs raladas

1 ovo

3 colheres de sopa de óleo de coco ou ¼ xícara de óleo de girassol

¾ xícara de açúcar mascavo

1 xícara de aveia em flocos finos

100g de uva passa (opcional)

1 colher de sopa de fermento químico em pó

1 colher de café de canela em pó

¾ xícara de leite vegetal

1 xícara de farinha de aveia

## MODO DE PREPARO

1. Préaqueça o forno a 220°C.
2. Em um recipiente, rale a maçã (com casca) e incorpore com os ingredientes líquidos (óleo, leite vegetal e ovo).
3. Em seguida, junte as aveias, a canela, a uva passa e misture bem. Por último, acrescente o fermento e mexa delicadamente.
4. Coloque a massa nas forminhas de cupcake, leve ao forno por cerca de 20 minutos e está pronto para servir.



# Biscoito vegano de banana

3 bananas nanicas bem maduras amassadas

2 colheres de sopa de qualquer castanha picada (opcional)

1 xícara de aveia em flocos (ou quinoa ou amaranto em flocos)

2 colheres de sopa de uvas passas

## MODO DE PREPARO

1. Com um garfo, amasse as bananas e misture os outros ingredientes até obter uma massa bem integrada.
2. Em uma assadeira antiaderente ou untada com um mínimo de óleo, coloque montinhos de pouco de massa com 1 colher de sopa, com a distância de 1 dedo entre eles.
3. Não os deixe muito altos para que assem bem e fiquem mais sequinhos.
4. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido em 180°C por mais ou menos 20 minutos.
5. Quando os cookies estiverem dourados, desligue o forno e deixe-os esfriarem lá dentro.



# Brownie de batata doce

½ xícara de óleo de coco

1 ovo

½ xícara de farinha de amêndoas

Nozes picadas (a gosto)

½ xícara de cacau 100% em pó

¼ xícara de mel\*

4 unidades de batata doce

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de sopa de extrato de baunilha

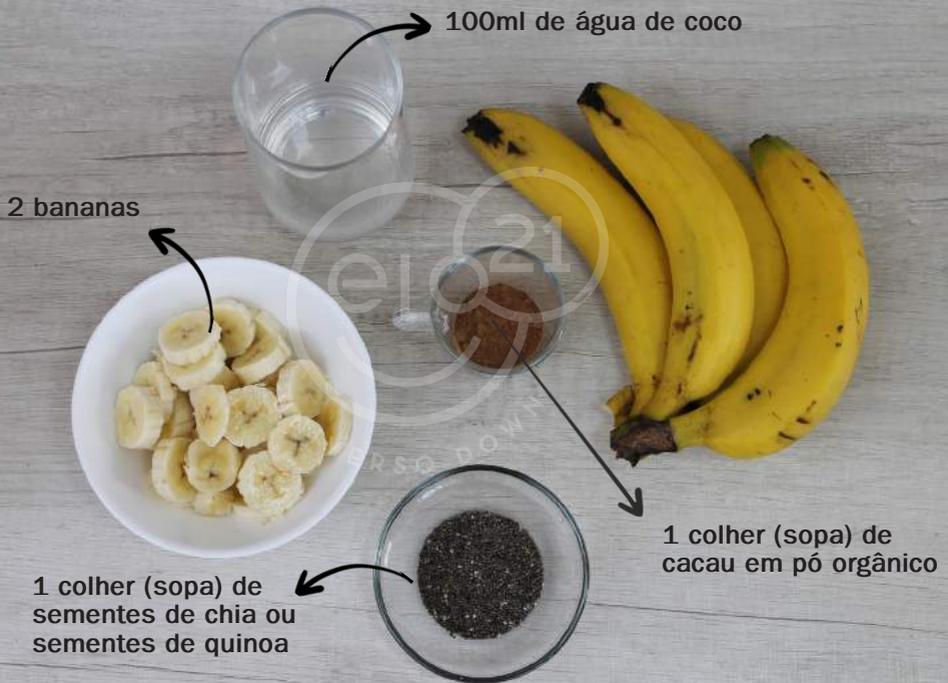
1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

1. Descasque as batatas doces e cozinhe até ficarem macias e ao ponto de desmancharem. Separe 1 e ½ xícara de chá de batata doce.
2. Na batedeira, junte essa medida de batata doce com a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó, o ovo, o mel (ou frutas secas), o extrato de baunilha e a pitada de sal. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente o bicarbonato de sódio e as nozes picadas e bata novamente.
4. Em seguida, despeje a massa em uma forma de 30x10cm forrada com papel manteiga.
5. Asse em forno preaquecido a 170°C por aproximadamente 40 minutos.



# Sorbet funcional



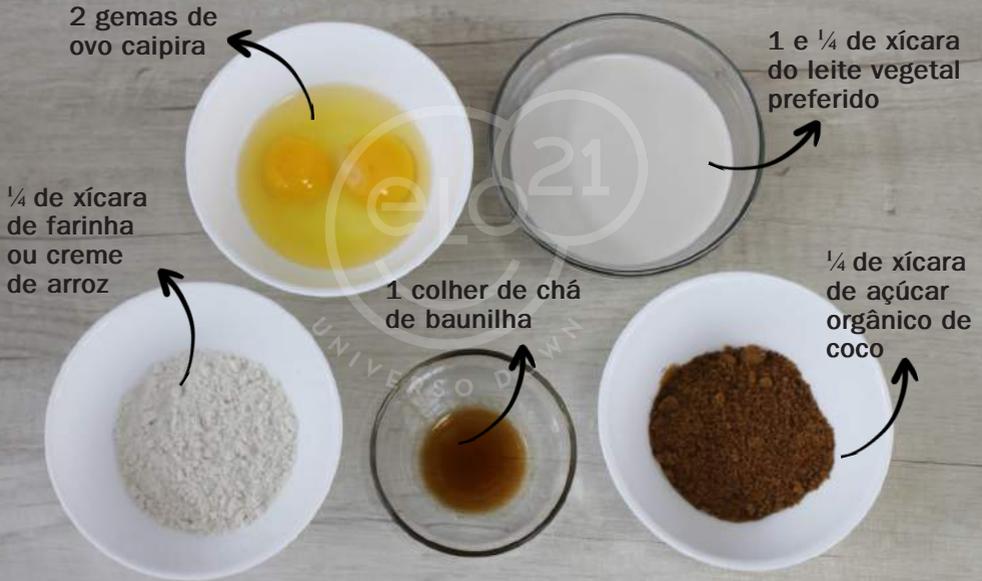
## MODO DE PREPARO

1. Pique as bananas e coloque para congelar.
2. Após o congelamento, misture no liquidificador a água de coco, a banana, as sementes de chia e o cacau em pó.
3. Bata por três minutos e sirva.



# Creme de confeitiro

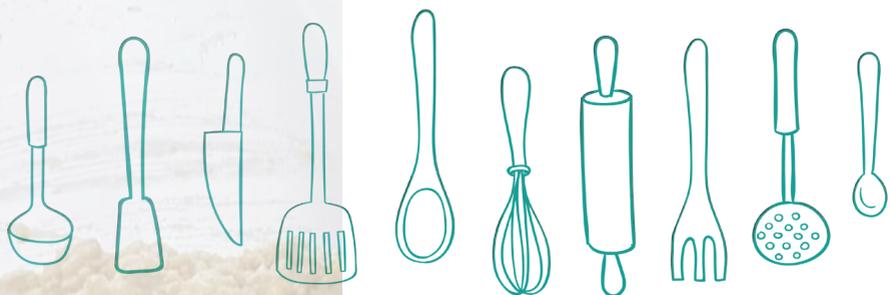
Sabe aquele creminho que vem dentro de sonhos, carolinas ou nos pães doces? Pois é, ele normalmente é cheio de corantes para ficar com aquela cor amarela. Aqui temos um creme na versão sem glúten, corante ou leite. Bom também para rechear e cobrir bolos e tortas.



## MODO DE PREPARO

1. Misture as gemas com o açúcar em uma panela grande fora do fogo. Adicione a farinha de arroz, mexendo bem para agregar.
2. Junte o leite vegetal e a baunilha. Mexa até formar uma mistura homogênea.
3. Leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar.
4. Deixe esfriar e empregue.
5. Pode misturar cacau em pó se desejar fazer de chocolate.





# Receitas Minuto



# Mingau funcional de banana

1 banana madura amassada (ou 2 colheres de sopa cheias, de abacate)

1 colher de café de gengibre em pó

120ml de água de coco natural (ou leite de arroz)

2 colheres (sopa) de quinoa em flocos (ou amaranto em flocos)

canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

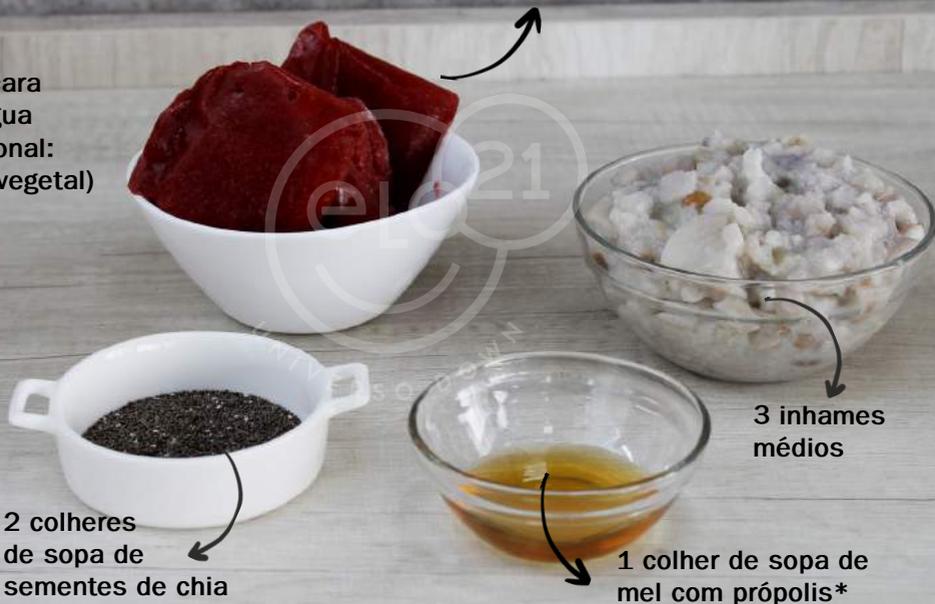
1. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo.
2. Mexa até engrossar e desligue.
3. Sirva com canela em pó salpicada.



# Creminho de frutas vermelhas

1 xícara de chá de frutas vermelhas (ou 2 polpas de frutas vermelhas congeladas)

½ xícara de água (opcional: leite vegetal)



## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o inhame, descasque e reserve.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até o creme fique denso e homogêneo.
3. Sirva da maneira que achar mais deliciosa!



\*Para crianças menores de 1 ano, NÃO utilizar o mel, substituir por frutas secas

# Creme de leite vegetal (LV)

1 colher de  
azeite de oliva.



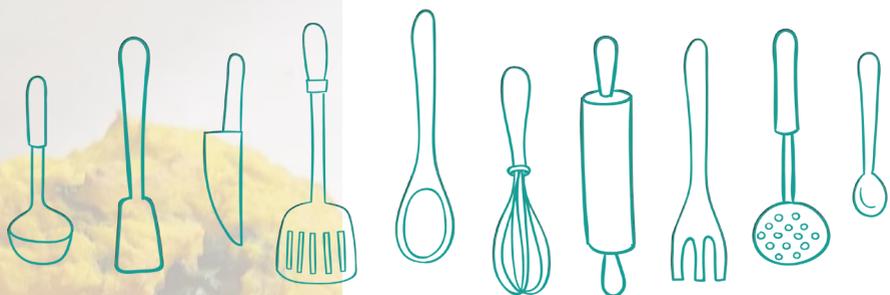
1 colher de chá  
de agar-agar



## MODO DE PREPARO

Uma receita de creme de leite caseiro é possível de ser feita com os próprios LV. Para fazer o creme de leite vegetal é só engrossar o de sua preferência, aumentando a quantidade de sólidos na receita (castanhas, amêndoas, aveia, etc.) e, se desejar que fique mais “encorpado”, adicione uma colher de chá de agar-agar e outra de azeite de oliva.





# Receitas Salgadas



# Cupcake de omelete



## MODO DE PREPARO

1. Refogue as verduras e os legumes e reserve.
2. Bata os ovos em ponto de omelete, adicione o sal e os temperos.
3. Em forminhas de cupcake, (dependo do tipo de forma precisa ser untada), coloque o recheio no fundo e depois coloque os ovos batidos em cima, até preencher um pouco mais do que a metade da forminha.
4. Asse em fogo médio (10 a 15 min, dependendo do forno).
5. Desenforme, espere esfriar e coloque no pote da lancheira.



**Observação:** o recheio pode ser substituído por frango desfiado, carne moída, cogumelos, tofu temperado em cubos, tomatinhos salteados!

# Cupcake salgado de abóbora

1 colher de  
sopa fermento  
químico em pó

4 colheres sopa  
farelo de aveia

1 colher sopa óleo  
de coco ou de óleo  
de girassol

1 xícara de abóbora  
cabotiã cozida (sem  
casca) e amassada

2 ovos

1 colher de  
café de sal

2 colheres de  
sopa de goma  
de tapioca

Para o recheio:  
1 xícara de folha de espinafre  
picada ou frango desfiado

3 colheres sopa  
leite vegetal

Temperos a gosto: ervas  
desidratadas como orégano,  
alecrim, cebolinha, salsinha, etc.

Para o recheio:  
1 xícara de cebola  
crua picada

2 colheres  
sopa farinha  
de arroz

## MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque os ovos, adicione o óleo, o sal, o leite vegetal, os temperos, a abóbora e mexa bem.
2. Adicione a aveia e farinha de arroz, a goma de tapioca e misture bem.
3. Para o recheio adicione a cebola e o espinafre ou frango.
4. Finalize adicionando o fermento e mexa delicadamente.
5. Unte as forminhas de cupcake e adicione a massa.
6. Leve para assar em forno préaquecido à 180 graus por aproximadamente 25 minutos.





# Bebidas Funcionais



# Chá verde



250ml de  
água

1 colher de folhas de chá verde  
(*Camellia Sinensis*)

## MODO DE PREPARO

1. Coloque a água para esquentar, assim que ferver desligue.
2. Acrescente as folhas de chá verde e abafe por 3 minutos.
3. Coe a mistura e tome.

Consumir dentro de 24 horas.



# Chá de casca de abacaxi



1 litro de água



Casca de 1 abacaxi

## MODO DE PREPARO

1. Lave bem o abacaxi em água corrente.
2. Com uma escovinha para legumes e um pouco de detergente esfregue o abacaxi para higienizá-lo.
3. Limpe bem toda a casca.
4. Descasque o abacaxi e coloque a casca na água para ferver.
5. Assim que ferver, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar por 40 minutos.
6. Coe o chá e se quiser adoce com um pouco de mel.
7. O chá pode ser consumido gelado.



# Chá de espinheira santa



## MODO DE PREPARO

1. Ferva a água.
2. Desligue e coloque as folhas dentro do recipiente.
3. Abafe e deixe descansar por 3 minutos.
4. Se precisar adoce com um pouco de mel.



# Suchá de hibisco com pera



## MODO DE PREPARO

1. Fazer o chá – em infusão
2. Após o chá esfriar, bater com a pêra
3. Coar, apenas se necessário!

**Opcional:** acrescente 1 gomo de mexerica e folhas de hortelã a gosto.



# Suchá de abacaxi com chá verde



## MODO DE PREPARO

1. Fazer o chá em infusão.
2. Após o chá esfriar, bater o chá com as frutas.
3. Coar, apenas se necessário!

**Opcional:** acrescente 1 morango grande.



# Suchá de capim limão com kiwi e morango



## MODO DE PREPARO

1. Fazer o chá em infusão.
2. Após o chá esfriar, bater o chá com as frutas.
3. Coar, apenas se necessário!



# Chá de açafrão com gengibre

500ml de água

2 colheres de chá de cúrcuma fresca ralada

2 fatias de limão

2 fatias de gengibre fresco

2 colheres de chá de mel (para crianças menores de 1 ano, NÃO utilizar mel)

## MODO DE PREPARO

1. Leve a água em uma chaleira, para quase ferver.
2. Acrescente ao mesmo tempo, a cúrcuma, o gengibre e as fatias de limão (melhor se orgânico).
3. Deixe esfriar por cerca de 10 minutos, depois filtre e adoce a gosto.





# Dicas de alimentação

- O leite materno é exclusivo até o sexto mês! Não desista da amamentação! Caso o bebê tenha dificuldade com a “pega”, procure a ajuda de um fonoaudiólogo! Se houver recomendação médica: utilizar fórmula de leite vegetal ou de leite 100% hidrolisado (com todas as proteínas quebradas em aminoácidos ou o mais hidrolisado possível). A fórmula láctea (de origem animal) 100% hidrolisada, busca evitar o desenvolvimento de algumas reações alérgicas. Atenção deve ser dada às especificidades da pessoa com T21, pois, frequentemente, possuem maior sensibilidade alimentar.



- O período de introdução alimentar deve ser lento e gradual, sem forçar o consumo dos alimentos recomendados pelo pediatra.

- Na T21 existe uma prevalência maior de doença celíaca, causada pela intolerância permanente ao glúten, encontrado no trigo e cereais, como centeio, cevada e malte. Indica-se a retirada de todos os produtos com glúten da alimentação, assim, deve-se excluir a farinha de trigo presente no macarrão, pizza, pastel e em muitos

produtos industrializados, nesses casos.





# Dicas de Higiene Oral

Assim como é necessário higienizar os alimentos antes do consumo, é muito importante prestar atenção num momento, por muitas vezes, postergado pelos pais e cuidadores: a higiene oral!

Para facilitar o entendimento, estruturamos uma tabela com algumas informações que ajudarão no momento da higiene oral.

IDADE	MOMENTO	FREQUÊNCIA	UTENSÍLIO
0 - 5 meses	Antes do primeiro dente	Limpar a gengiva com gaze ou ponta de fralda úmidas	1 vez ao dia
6 - 12 meses	Transição entre gengiva e erupção dos primeiros dentes	Escova de dente com pasta fluoretada	2 vezes ao dia
12 - 36 meses	Dentição decídua	Escova de dente (cabo longo e cabeça pequena, com cerdas macias) e pasta de dente com 1000 ppm de flúor (grão de arroz)	2 vezes ao dia
3 aos 5 anos	Dentição decídua	Escova de dente (cabo longo e cabeça pequena, com cerdas macias) e pasta de dente com 1045 ppm de flúor (grão de ervilha) + fio dental nos últimos dentes	2 vezes ao dia

Fonte: "Guia de Orientações Odontológicas para Bebês" – UFMG, 2017; e do "Guia de Saúde Bucal para Pediatras" – ALOP.

Cabe lembrar que: dedeiras, principalmente para os bebês com T21 não são indicadas porque são utensílios volumosos e que não organizam a movimentação da língua.

A escovação em qualquer faixa etária, até que a criança ganhe autonomia, deve ser direcionada e supervisionada por um adulto.

# POSFÁCIO

*Fiquei encantado quando fui convidado a escrever o posfácio desse e-book.*

*Não há manifestação totalmente democrática mais perfeita do que o aleitamento materno. É um direito de todas as mães e de todos os recém-nascidos.*

*A recomendação de aleitamento materno desde a sala de parto, exclusivo e em livre-demanda até o 6º mês, complementado com alimentação saudável até 2 anos ou mais é para todas as crianças, com raríssimas exceções. E entre elas NÃO ESTÃO as crianças com T21.*

*O leite materno é composto de 85% de água. E isso justifica não oferecer água enquanto a criança está em aleitamento materno exclusivo.*

*Sobram 15% de nutrientes, equilibrados, balanceados, que perfazem 800 elementos, entre proteínas, carboidratos e gordura, e que trazem o recém-nascido até o 6º mês de vida sem a necessidade de nenhum outro alimento, a não ser o leite materno em livre demanda.*

*Mas, amamentar é muito mais do que nutrir. Amamentar é vida, é vínculo, é apego, é olho no olho, umbigo no umbigo e coração no coração.*

*Nem todas as crianças podem mamar, nem todas as mães conseguem ou até querem amamentar. Uma vez que a informação tenha sido dada de forma adequada, essa é uma decisão da mãe, que deve ser acolhida e respeitada.*

*Mas e quando as mães querem, mas não conseguem? Cabe a nós, profissionais de saúde, com nosso conhecimento, com muito respeito e com muito aconselhamento tornar esse sonho possível.*

*Dois pensamentos da cultura africana me parecem bastante significativos, quando penso nessa linda, delicada e oportuna obra que tive o prazer de ler e a honra de fazer parte.*

**- É PRECISO UMA ALDEIA INTEIRA PARA EDUCAR UMA CRIANÇA**

**- UBUNTU – EU SOU PORQUE NÓS SOMOS ou EU SÓ EXISTO PORQUE NÓS EXISTIMOS.**

*Essas reflexões nos mostram que sozinhos não conseguiremos muita coisa e que o mundo não é uma ilha. Mas, com respeito, solidariedade, alianças, com humanidade para com os outros, compreendendo que quando alguém é prejudicado, nós somos também afetados, juntos podemos ser a diferença.*

*Parabéns aos idealizadores do Elo21, aos autores desse e-book, a todas as pessoas e famílias T21 de todas as idades e a todos que, lendo e divulgando o conteúdo dessa obra, contribuirão para um mundo melhor, mais igual, mais justo, mais puro e com muito mais amor.*

**Dr. Moises Chencinski**

**Criador e incentivador do Movimento Eu Apoio Leite Materno**

**#euapioleitematerno**

# Referências Bibliográficas

1. GENOVA, Lorena et al . **Good health indicators in children with Down syndrome: High frequency of exclusive breastfeeding at 6 months.** Rev. chil. pediatr., Santiago , v. 89, n. 1, p. 32-41, Feb. 2018 . Disponível em: <[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062018000100032&lng=en&nrm=iso](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062018000100032&lng=en&nrm=iso)>.
2. PERLUIGI, M. , di Domenico, et al.,(2011), **Oxidative stress occurs early in Down syndrome pregnancy: A redox proteomics analysis of amniotic fluid.** Prot. Clin. Appl., 5: 167-178. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/prca.201000121>>.
3. MELNIK, B.C. **Milk –the promoter of chronic Western diseases. Med Hypotheses. 2009.** Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19232475>>.
4. NERO, Luís Augusto et al . **Resíduos de antibióticos em leite cru de quatro regiões leiteiras no Brasil.** Ciênc. Tecnol. Aliment., Campinas , v. 27, n. 2, p. 391-393, June 2007 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-20612007000200031&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612007000200031&lng=en&nrm=iso)>.
5. SCHAUM J, SCHUDA L et al., **A national survey of persistent, bioaccumulative, and toxic (PBT) pollutants in the United States milk supply.** J Expo Anal Environ Epidemiol. 2003 May;13(3):177-86. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/7500269>>.

# Referências Bibliográficas

6. MICHAËLSSON, Karl et al. **“Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies”** BMJ (Clinical research ed.) vol. 349. 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4212225/?tool=pmcentrez>>.
7. ARIAS-JAYO N, et al., **High-Fat Diet Consumption Induces Microbiota Dysbiosis and Intestinal Inflammation in Zebrafish**. Microb Ecol. 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29736898>>.
8. PERIASAMY, V.S. et al. Identification of titanium dioxide nanoparticles in food products: induce intracellular oxidative stress mediated by TNF and CYP1A genes in human lung fibroblast cells. Environmental Toxicology and Pharmacology; 39(Issue 1):176-186, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25528408>>.
9. Freire-Maia FB, Ferreira FM. **Guia de orientações odontológicas para bebês**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2017.
10. Associação LatinoAmericana de Odontopediatria. **Guia de Saúde Bucal para Pediatras**.



**Elo21 Universo Down.**

(11) 5088-6677

(11) 98849-8959

Rua Eça de Queiróz, 488  
Paraíso, São Paulo, SP  
CEP: 04011-032 - Brasil

 <http://www.elo21down.com.br>

 /elo21down

 @elo21down

 contato@elo21down.com.br

 App: elo21

# Associação Elo21



A associação Elo 21 é formada por profissionais da área da Saúde e Educação que trabalham de maneira interdisciplinar visando o bem estar e a qualidade de vida da família Down.



A equipe é formada por Médicos, Nutricionistas, Fisioterapeutas, Fonoaudiólogos, Terapeutas Ocupacionais, Psicólogos, Dentistas, Educadores Físicos, Pedagogos, Neurocientistas e Voluntários.



O espaço do Elo21 conta com academia, salas de terapia, consultórios, cozinha gourmet, piscina, sala de integração sensorial e auditório.

Outras leituras bastante esclarecedoras e complementares poderão ser feitas nos sites:

[www.elo21down.com.br](http://www.elo21down.com.br)

[www.movimentodown.org.br](http://www.movimentodown.org.br)



UNIVERSO DOWN