



World Down Syndrome Day 2026

Um guia sobre o tema,
Juntos Contra a Solidão



Escaneie o código
QR para visitar o
site da WDSB:



SCAN HERE



Por que precisamos falar sobre solidão?

Todos nós nos sentimos sozinhos às vezes. Mas para muitas pessoas com síndrome de Down e outras deficiências intelectuais, a solidão é uma experiência mais comum e dolorosa.

Suas famílias também podem se sentir sozinhas e isoladas, sem qualquer apoio.



A solidão pode se manifestar de diferentes maneiras:

Não ter um grupo de amigos ou uma comunidade à qual pertencer.

Não ter uma pessoa próxima e especial com quem compartilhar seus sentimentos.

A solidão é um problema sério.

- A solidão não é apenas um sentimento de tristeza.
- Faz mal para a nossa saúde e felicidade.
- Isso pode causar ansiedade ou depressão. Também pode prejudicar a saúde física.

Um estudo revelou que a solidão pode ser tão prejudicial à saúde quanto fumar 15 cigarros por dia.



A solidão é uma questão de direitos humanos - A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD) trata da conexão com outras pessoas e do sentimento de pertencimento:

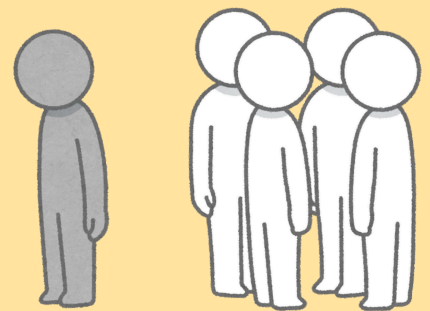


- Viver em comunidade
- Casar, ter relacionamentos e fazer parte de uma família.
- Ir para uma escola inclusiva
- Ter um emprego inclusivo
- Participar da vida cultural, esportiva e recreativa.

A solidão não é uma escolha.

A solidão surge quando as pessoas não recebem apoio para construir e manter conexões com outras pessoas.

Às vezes, pessoas com síndrome de Down podem estar no mesmo ambiente que outras pessoas, mas ainda assim se sentirem sozinhas.



Estar presente não é o mesmo que estar incluído.

As pessoas podem se sentir sozinhas mesmo quando rodeadas por outras se não estiverem verdadeiramente conectadas.

A solidão também é causada pelo estigma e pela discriminação.

A solidão surge quando as pessoas são excluídas das escolas, dos locais de trabalho e da vida comunitária.



A resposta é a inclusão real.

Trata-se de ter boas amizades e relacionamentos.

É a sensação de ser valorizado e saber que você pertence a algum lugar.

Este é um problema que podemos resolver, e 'Juntos Contra a Solidão' é o nosso apelo à ação.

Queremos falar sobre o problema da solidão e como podemos ajudar as pessoas a se sentirem conectadas e a perceberem que pertencem a algum lugar.



O que todos precisam para se sentirem conectados e pertencentes a um grupo.

Para acabar com a solidão, toda pessoa precisa de:



Inclusão Real

Para ser verdadeiramente incluído nas escolas, nos empregos e na vida comunitária. Não apenas "estar presente", mas participar ativamente.



Espaços acolhedores

Sentir-se acolhido e valorizado, ser convidado a participar e estar a salvo do estigma.



Relacionamentos Significativos

Ter relacionamentos fortes, de apoio e significativos com amigos, familiares e parceiros.

Como todos podemos ajudar

Todos nós temos a responsabilidade de agir juntos contra a solidão:

Todos

Seja a pessoa que cria um espaço acolhedor. Convide alguém para participar de uma conversa, um jogo ou um grupo. E combata a exclusão quando a presenciar.



Autodefensores

Suas vozes são as mais importantes. Compartilhe suas opiniões sobre o que você precisa para se sentir conectado e pertencente.



Famílias

Converse com seu filho ou filha sobre os sentimentos deles. Incentive-os a se expressarem. E conecte-se com outras famílias para construir uma comunidade forte e defender melhores serviços.



Organizações

Crie oportunidades de conexão, como eventos e grupos. Lidere campanhas de defesa e dê aos indivíduos que se autodefendem e às famílias uma plataforma para se expressarem.



Comunidades, escolas e empregadores

Promova clubes, esportes e grupos inclusivos que ajudem as pessoas a se conectar. Altere ativamente suas políticas para remover as barreiras que impedem a participação.



Governos e Líderes

Exigimos que transformem a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD) em ações concretas. Criem políticas e forneçam financiamento para acabar com a segregação, combater a discriminação e construir uma sociedade verdadeiramente inclusiva.



Juntos, podemos fazer a diferença.

Vamos nos unir 'Contra a Solidão'.

The logo features a large stylized number '21' in blue. The '2' is composed of two parts: a red heart shape on the left and a blue '2' on the right. Inside the red heart, there is a white silhouette of a world map. To the right of the '21' is the text 'World Down Syndrome Day' in blue, with '2026' in red below it.

World Down Syndrome Day 2026

Quem somos nós?

O Dia Mundial da Síndrome de Down é uma data comemorativa global de conscientização, oficialmente observada pelas Nações Unidas desde 2012.

No dia 21 de março de cada ano, criamos uma única voz global em defesa dos direitos, da inclusão e do bem-estar das pessoas com síndrome de Down.

Visite worlddownsyndromeday.org para saber mais.

O site do Dia Mundial da Síndrome de Down e as atividades associadas são coordenados por A Down Syndrome International em colaboração com a Sociedade Nacional da Síndrome de Down e a Associação da Síndrome de Down.



Visite
worlddownsyndromeday.org
para saber mais.



Visite ds-int.org



Visite ndss.org



Visite downs-syndrome.org.uk



Juntos Contra a Solidão