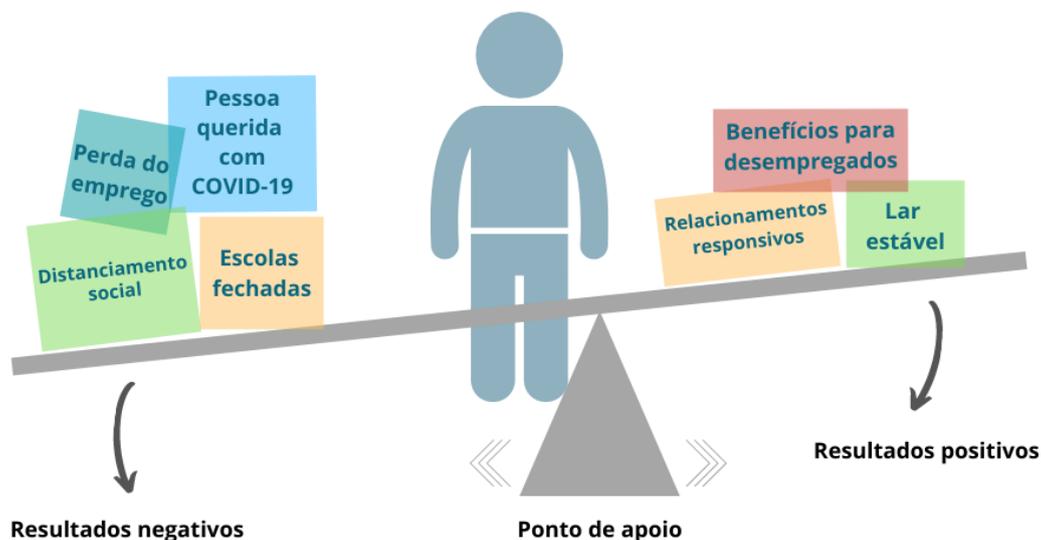


## COMO AJUDAR FAMÍLIAS E FUNCIONÁRIOS A CRIAR RESILIÊNCIA DURANTE O SURTO DA COVID-19

O surto mundial da doença causada pelo coronavírus (COVID-19) é uma fonte inesperada de estresse e adversidade para muitas pessoas.

A resiliência pode nos ajudar a enfrentar as dificuldades e superá-las. Mas a resiliência não é algo com que nascemos – ela é construída ao longo do tempo à medida que as experiências que adquirimos interagem com nossa composição genética individual e única. É por isso que todos nós respondemos ao estresse e às adversidades – como na pandemia da COVID-19 – de maneira diferente.

Pense na resiliência como uma gangorra ou balança, na qual experiências negativas inclinam a balança em direção a maus resultados, ao passo que as positivas a fazem tender em direção aos bons resultados. Durante o surto da COVID-19, para algumas pessoas a balança da resiliência pode ser assim:

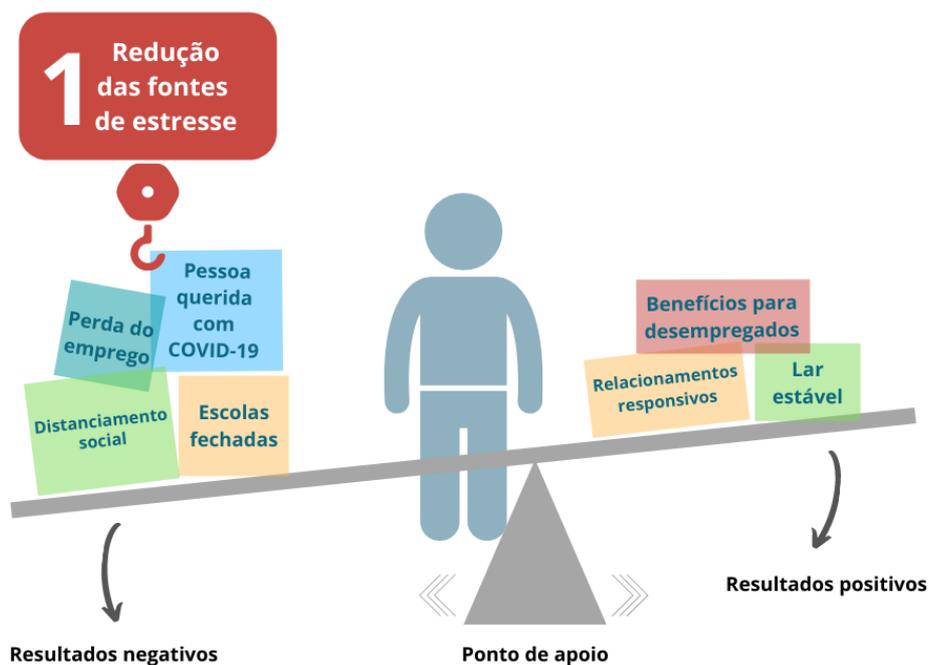


O ponto em que a balança se equilibra é chamado de "ponto de apoio" e, se estiver mais de um lado ou de outro, pode dificultar ou facilitar a inclinação da balança da resiliência para o lado positivo. O ponto de apoio de cada um está em um lugar distinto – e é isso o que explica por que cada pessoa é diferente no equilíbrio das dificuldades da vida. A boa notícia é que o ponto de apoio pode ser movimentado através do desenvolvimento de um conjunto de ferramentas que você pode usar para se adaptar e encontrar soluções (veja mais sobre isso adiante).

Então, o que podemos fazer para desenvolver e fortalecer a resiliência agora, durante o surto da COVID-19? E como podemos criar resiliência para nos planejarmos com antecedência para crises futuras?

A ciência do desenvolvimento infantil aponta **três maneiras pelas quais** podemos influenciar as experiências e o equilíbrio da balança da resiliência:

## 1. Livre-se do lado negativo

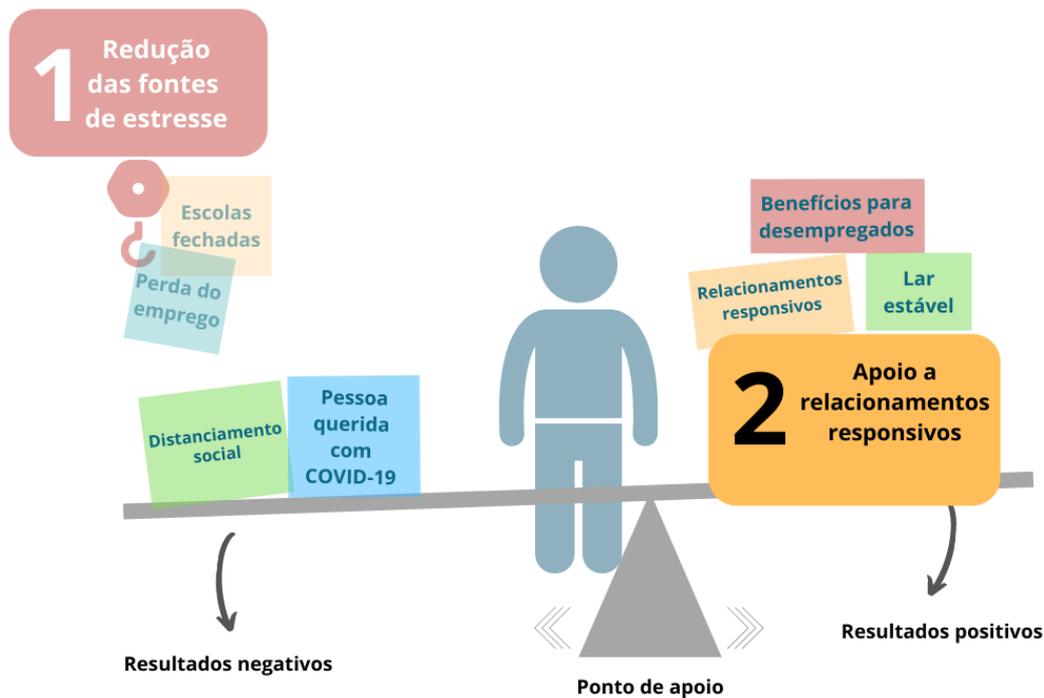


Podemos aliviar a carga do lado negativo da balança da resiliência **reduzindo as fontes de estresse** para as famílias e os funcionários da empresa. Muitas organizações já estão fazendo isso e podem aproveitar sua experiência para se preparar para possíveis períodos futuros de interrupção e distanciamento social. A redução das fontes de estresse pode incluir:

- Apoio às famílias para que **atendam às necessidades básicas**, como **alimentação, abrigo, fraldas, assistência médica, assistência à infância e acesso à internet** ou conectá-las a programas que possam ampará-las
- Orientação aos adultos que estão desempregados **para que solicitem ajuda financeira**
- Criação e fornecimento de kits de atividades para crianças, que incluem livros de colorir, giz de cera e canetas, caça-palavras, quebra-cabeças, livros, materiais para artesanato etc. **para dar uma pausa aos pais e cuidadores**, mesmo que apenas por alguns minutos

- Incentivo aos pais, funcionários da empresa e colegas de trabalho para que cuidem de si – uma caminhada ou um momento de descanso, ainda que por poucos minutos. Certifique-se de que a equipe esteja ciente e aproveite benefícios corporativos, como programas de assistência aos trabalhadores, assessoria para saúde mental e folgas remuneradas.

## 2. Coloque mais peso no lado positivo

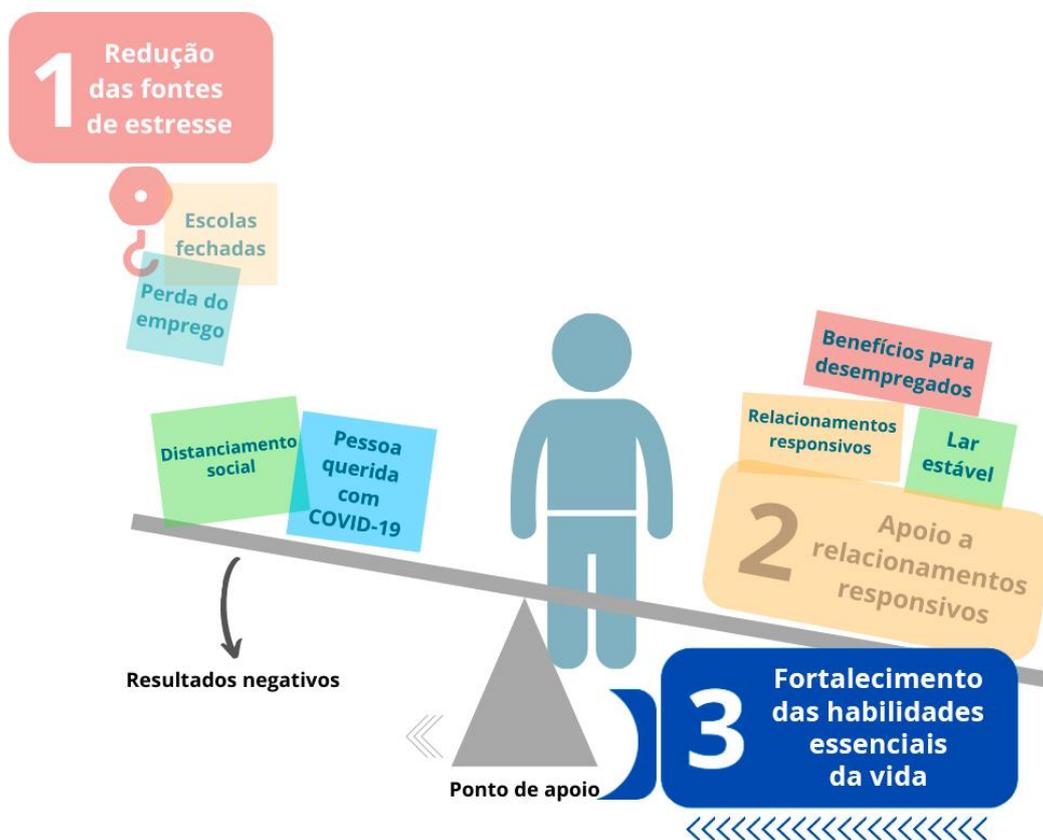


Podemos colocar mais peso do lado positivo da balança da resiliência acumulando experiências positivas – principalmente por meio de **relacionamentos responsivos**. A única coisa que a maioria das crianças que desenvolve resiliência tem em comum é um relacionamento estável e comprometido com um dos pais, cuidador ou outro adulto que a apoia. Os adultos também precisam dessas relações de apoio!

- Se você trabalha com famílias, provavelmente já encontrou novas maneiras de entrar em contato com elas enquanto as visitas pessoais não são possíveis – por meio de ligações telefônicas ou de vídeo, por exemplo. As limitações dessas alternativas podem ser um pouco frustrantes, mas lembre-se de que você não está apenas checando como eles estão, mas também dando tempo aos pais para que se envolvam em uma **relação** responsiva com um adulto de confiança durante o período de isolamento social.

- **Mantenha e incentive conexões com familiares e amigos.** Mesmo que todos sejam obrigados a manter distância física, é importante ligar, conversar por vídeo, enviar um e-mail ou escrever cartas para as pessoas com as quais nos preocupamos em interagir de forma responsiva, além de proteger nosso bem-estar emocional e administrar o estresse neste momento desafiador (e, por favor, peça ajuda e procure recursos externos se você ou outra pessoa precisar).
- O desenvolvimento das crianças não para durante uma crise – e não é preciso tempo ou esforço extras para apoiar esse desenvolvimento e criar resiliência. **Brincar e interagir são interações simples e gratuitas, e você pode realizá-las durante momentos corriqueiros ao longo do dia.** Se o seu bebê murmurar ou balbuciar durante a troca de fraldas, faça um som de volta. Caso seu filho aponte para algo, aponte também e diga qual é o objeto. Brincar com uma criança é uma ótima maneira de se envolver de maneira mútua – e aliviar o estresse de todos! (Assista a este [vídeo de instruções](#) e o [guia passo a passo](#) (em inglês) para conferir mais exemplos de interação com ações e reações).

### 3. Movimente o ponto de apoio



Podemos facilitar a inclinação da balança em direção a resultados positivos, **fortalecendo as habilidades essenciais da vida**. Todos nós precisamos de funções executivas e habilidades de autorregulação para gerenciar a vida cotidiana, mas o estresse dificulta o uso das habilidades que temos. Durante a pandemia da COVID-19, precisamos dessas habilidades essenciais da vida para planejar idas menos frequentes a lojas ou ao mercado, preencher formulários para fundos de amparo ou empréstimos, acessar programas de auxílio emergencial, e gerenciar o trabalho, o lar e cuidar das crianças. Os adultos podem fortalecer essas habilidades com atitudes pequenas, mas úteis, como:

- Enviar ou se inscrever para receber lembretes relativos a compromissos importantes
- Usar ferramentas como aplicativos de lista de compras, planejadores de cardápio e agendas diárias (e publicá-los para toda a família ver)
- Criar listas com o passo a passo para acessar fundos de amparo e preencher solicitações importantes

Durante uma crise como o surto da COVID-19, as famílias precisam que suas necessidades básicas imediatas sejam atendidas antes que possam se concentrar em qualquer outra coisa. No entanto, quando a crise terminar, os programas de longo prazo que apoiarão adultos e crianças na construção e na prática de suas habilidades essenciais para a vida serão novamente necessários e eficazes.