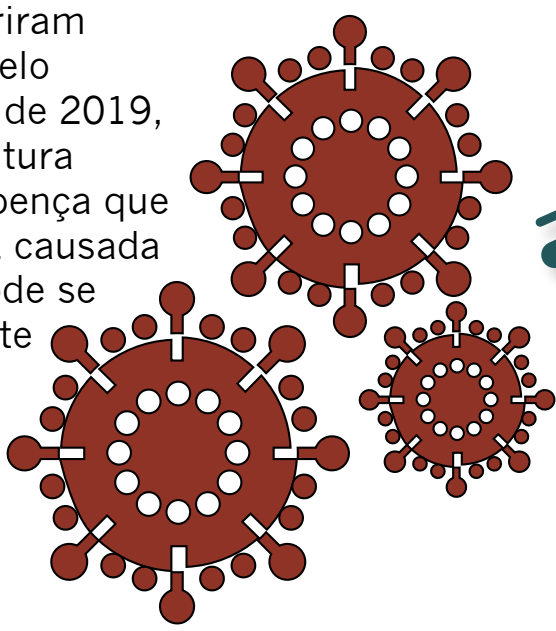


# O QUE É A COVID-19?

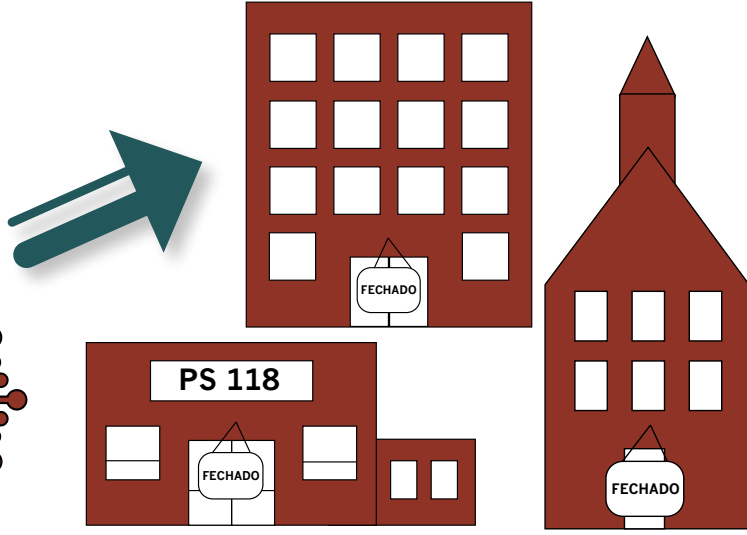
## E QUAL A RELAÇÃO DELA COM O DESENVOLVIMENTO INFANTIL?

Os médicos descobriram a doença causada pelo coronavírus no final de 2019, por isso a nomenclatura COVID-19. É uma doença que ataca os pulmões. É causada por um vírus que pode se espalhar rapidamente de pessoa para pessoa e que pode ser encontrado em superfícies. Em algumas pessoas pode ser grave, ocasionando pneumonia ou até óbito. Como a COVID-19 é nova, não há cura nem vacina no momento.

Fonte: [Centro de Controle e Prevenção de Doenças, CDC](#)



(Ilustração do coronavírus, ampliada)



Devido ao fato de o vírus se espalhar tão rapidamente, muitos lugares proibiram aglomerações de pessoas. Escolas, igrejas/templos religiosos e locais de

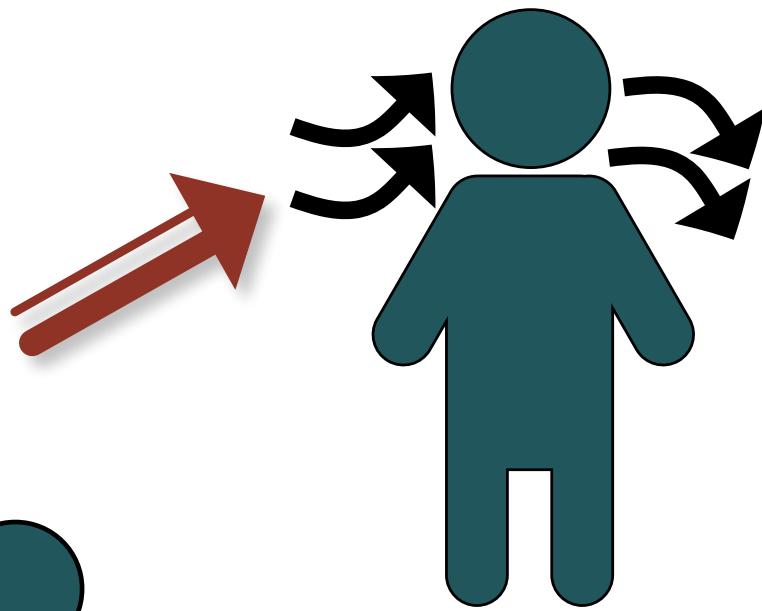
trabalho estão fechados. Crianças não podem ir à escola ou creche. Famílias podem perder renda porque os adultos não podem trabalhar. Essas mudanças podem ser muito estressantes. É por isso que é importante aprender como o estresse pode nos afetar. Também podemos aprender o que pode ser feito a respeito disso.

## PROTEÇÃO CONTRA INFECÇÕES E ESTRESSE TÓXICO

Perder o emprego já seria estressante por natureza. O mesmo ocorre com ter que desempenhar o papel da escola da noite para o dia. Mas essas coisas são ainda mais estressantes quando há um vírus perigoso no mundo. É importante que todos nós fiquemos distantes *fisicamente*. Isso ajudará a impedir que o vírus se espalhe em nossas comunidades. Mas também é muito importante se manter conectado com as pessoas de quem gostamos. Isso é válido para crianças e adultos.



Conversar com um amigo ou pessoa querida por vídeo é um bom exemplo. Ou dizer um "oi" a um vizinho a mais de um metro e meio de distância. Esse tipo de interação pode evitar o surgimento do estresse.



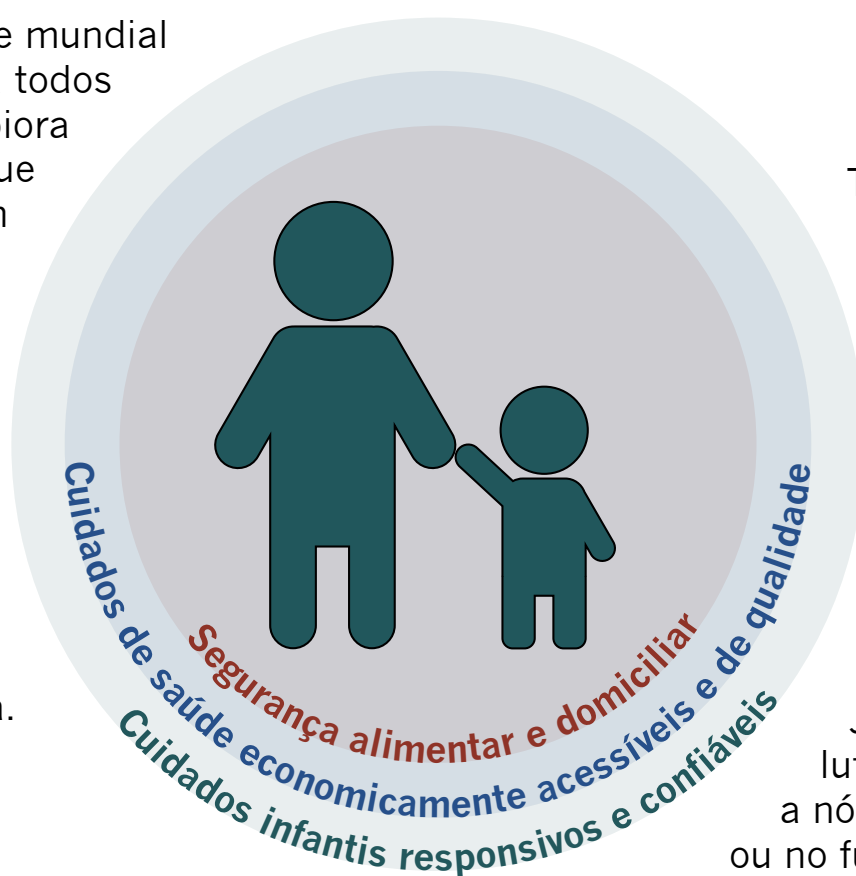
Fechar os olhos por um instante, inspirar e expirar são práticas que também podem ajudar. Isso ocorre porque a respiração lenta manda o sistema responsável pelo estresse do corpo relaxar um pouco. Isso pode ajudar na melhor resposta, mesmo nos momentos mais difíceis.

Quando nós, adultos, nos sentimos melhores, isso pode nos ajudar a interagir melhor com as crianças das quais cuidamos. Essa conexão pode ajudar a proteger todos nós, adultos e crianças, dos efeitos do estresse. Serve de apoio também para o crescimento saudável das crianças.



## APOIO ÀS FAMÍLIAS DURANTE E DEPOIS DA CRISE

Um vírus de alcance mundial representa estresse para todos nós. Mas o estresse piora para aquelas pessoas que já estavam lidando com fatores como pobreza, racismo ou violência. Ainda existem recursos que podem ajudar nestes tempos difíceis: linhas de atendimento à crise, bancos de alimentos e fundos de auxílio. Procurar ajuda, caso você necessite, não é motivo de vergonha.



Todos queremos gerar bem-estar a longo prazo para crianças e famílias em nossas comunidades. É por isso que nós, como sociedade, precisamos apoiar o cuidado responsivo em qualquer lugar. Isso inclui os cuidados nas casas, escolas e creches. Juntos, isso nos permitirá lutar contra as tempestades a nós impostas, no presente ou no futuro.