

ESTRESSE, RESILIÊNCIA E O PAPEL DA CIÊNCIA: RESPOSTA À PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

por Jack P. Shonkoff, M.D.

A pandemia da COVID-19 tem a capacidade de afetar todas as pessoas no mundo – e a resposta de cada indivíduo pode afetar drasticamente os demais. Além dos esforços dos corajosos profissionais da saúde, socorristas e uma ampla gama de trabalhadores que prestam outros serviços essenciais, um número incontável de indivíduos altruístas está entrando em ação para atender as necessidades em rápida mudança das pessoas mais afetadas pelas questões econômicas, sociais e pelos impactos da crise na saúde. No Centro para o Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard, desejamos especialmente honrar e apoiar os esforços extraordinários de nossos colegas da comunidade da primeira infância que trabalham incansavelmente para garantir a disponibilidade contínua de serviços essenciais, concentrando a atenção do público nos muitos desafios enfrentados pelas famílias com crianças pequenas.

Nessa fase inicial do que certamente será um desafio a longo prazo, duas lições já estão claras.

(1) Os efeitos imediatos e os impactos a longo prazo dessa situação em rápida mudança não estarão distribuídos de maneira uniforme. Todas as pessoas estão sentindo o aumento do estresse decorrente dos cuidados (de crianças e adultos em maior risco). O estresse está aumentando exponencialmente para os milhões de pais que já enfrentavam dificuldades em decorrência de baixos salários, falta de condições econômicas para cuidar das crianças e que estavam atendendo às necessidades básicas da família com base na total dependência dos ganhos mês a mês. Quando mencionamos também lares instáveis, insegurança alimentar, isolamento social, acesso limitado à assistência médica, a questão do racismo e os temores relacionados à situação da imigração, a sobrecarga tóxica das adversidades também pode levar a taxas crescentes de abuso de substâncias, violência familiar e problemas de saúde mental não tratados. Não podemos perder de vista as enormes consequências dessas ameaças para a saúde e o desenvolvimento de nossas crianças mais vulneráveis e de suas famílias – no presente e no futuro próximo. No entanto, nossa esperança vem dos indivíduos e organizações dedicados e criativos que inovam minuto a minuto para superar barreiras em colaboração com as pessoas a que atendem – geralmente em

face de ameaças à sua própria saúde e bem-estar econômico. Saudamos esses esforços inspiradores e disponibilizamos nosso apoio da maneira que pudermos.

(2) Atuar com o melhor conhecimento científico disponível e com maior credibilidade nunca foi tão essencial, mas a ciência por si só não tem todas as respostas. Vindo de duas áreas muito diferentes de pesquisa, as mensagens científicas de maior relevância estão exigindo **tanto as relações de apoio quanto o distanciamento social** como prioridades críticas. A separação física prolongada é absolutamente necessária para retardar a progressão de uma pandemia. A interação social responsiva é essencial para fortalecer a resiliência diante das adversidades. Reconciliar essas necessidades conflitantes e desenvolver estratégias eficazes requer a sabedoria combinada de um rigoroso pensamento científico, expertise em campo e experiências vividas de uma ampla diversidade de pessoas e comunidades. Ao fazermos todos os esforços para evitar uma infecção mais ampla, também devemos permanecer vigilantes ao cuidar proativamente daqueles que são especialmente vulneráveis às ameaças e consequências do **isolamento social**.

Este é um momento para todos nós ampliarmos os limites de nossas habilidades e os limites de nossas capacidades criativas. Nosso Centro está reunindo conhecimento científico facilmente acessível e acionável para apoiar as necessidades de desenvolvimento de crianças pequenas e suas famílias neste contexto atual. Além disso, estamos ansiosos para aprender com seus esforços para que, por sua vez, possamos usar nossa plataforma para compartilhar essas ideias com as demais pessoas. Também estamos mobilizando nosso site e mídias sociais para destacar os ricos recursos disponíveis em muitas outras organizações.

A questão não é se conseguiremos superar a provação que temos pela frente. Isso conseguiremos. As questões importantes são quão bem podemos trabalhar juntos para proteger todas as crianças pequenas e suas famílias e quanto aprenderemos com esse desafio sem precedentes e faremos as mudanças necessárias para o futuro. Mantenha-se conectado, mantenha-se seguro e compartilhe suas ideias criativas para que todos possamos aprender com elas.

Para mais informações

Veja mais em [relevant resources on COVID-19](#) (em inglês).