



# Como fazer um plano para o agregado familiar

O objetivo desta ferramenta é ajudar a planejar como você responderá à Covid-19. Reservando algum tempo para refletir sobre as necessidades e os compromissos da sua família, você poderá priorizar medidas que ajudarão a protegê-los contra o vírus e seus possíveis impactos negativos em sua vida.

## Por que fazer um plano para o agregado familiar?



Reduzir os impactos negativos da Covid-19 para você e sua família.



Aliviar o estresse e a ansiedade fazendo um plano e tomando medidas positivas.



Decidir que medidas diárias, semanais e emergenciais você pode tomar para proteger seu agregado familiar.

**Os agregados familiares têm a responsabilidade de ajudar a impedir a propagação da Covid-19. Isso só pode ser feito se os membros trabalharem juntos e dividirem as responsabilidades.**

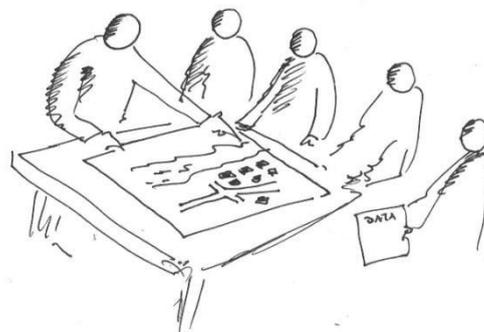
[tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
[covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido. Registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Uma companhia limitada por garantia. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

## Como fazer um plano para o agregado familiar

### Comece com quem faz parte do seu agregado familiar

- Como cada pessoa poderia ser afetada? Alguém corre maior risco?



É importante pensar em cada membro do seu agregado familiar, desde o mais jovem até o mais idoso, e envolvê-los na discussão.

Incluindo-os, você terá ideias e sugestões melhores do que se planejar sozinho. Talvez seja necessário considerarmos como evitar que uma pessoa tenha um fardo muito grande no que diz respeito a cuidar de outros em casa. Ou talvez seja necessário pensarmos em formas alternativas através das quais uma criança possa continuar seus estudos.

### Com base nas perguntas abaixo, discuta como cada pessoa em seu agregado familiar será afetada pela Covid-19

- Como as medidas preventivas da Covid-19 [por exemplo: distanciamento físico e quarentena(*lockdown*)] afetam sua vida em geral (por exemplo: educação, meios de vida e carga de trabalho)?
- Quais são as suas necessidades essenciais (por exemplo: alimentos e medicamentos)?
- O que acontecerá se alguém em nosso agregado familiar contrair a Covid-19?
- Como podemos trabalhar juntos para nos protegermos e ajudarmos uns aos outros a dividir responsabilidades de maneira justa e igualitária?

Cada pessoa tem diferentes necessidades essenciais e compromissos diários. Anote algumas respostas para a pergunta acima ou use a tabela a seguir para ver como a Covid-19 poderia afetar os membros do seu agregado familiar.

Nome	Impacto das medidas preventivas [por exemplo: distanciamento físico e quarentena( <i>lockdown</i> )] em cada pessoa.	Impacto na família se esse membro contrair a Covid-19	Necessidades essenciais
Pessoa 1	<i>Por exemplo: Não poderá trabalhar</i>	<i>Por exemplo: Não teremos uma renda</i>	<i>Por exemplo: Alimentos</i>
Pessoa 2			
Pessoa 3			

📍 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 ✉ [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

## Agora, considere as seguintes perguntas:

- Quem corre maior risco de infecção em nosso agregado familiar?
  - Por exemplo: pai, mãe, filhos, qualquer outro familiar que precise sair para trabalhar, as crianças que brincam na vizinhança, quem busca a água em um ponto de abastecimento central, a pessoa com uma doença terminal, as crianças que não estão na escola, etc.
- Há algo mais que possamos fazer para protegê-los?
- Temos as instalações adequadas e recomendadas para nos lavarmos e até que ponto elas são acessíveis? Você precisa considerar a capacidade de cada membro do agregado familiar de acessá-las.
- Como realizaremos as práticas de higiene e as medidas de distanciamento físico recomendadas e necessárias? (Por exemplo: Se você tem filhos pequenos, talvez pudesse incentivá-los a cantar uma música enquanto lavam as mãos, para ter certeza de que as lavaram por tempo suficiente e elas ficaram bem limpas.)
- Quais são as coisas essenciais de que precisamos? Como podemos garantir que continuaremos tendo acesso a elas?
- Onde podemos encontrar informações atualizadas sobre a Covid-19? Podemos confiar nessas fontes?
- Há redes comunitárias ou familiares à nossa volta? A quem podemos pedir ajuda se não pudermos comprar alimentos, por exemplo? Quem poderia nos levar ao hospital?
- Que organizações locais e governamentais poderiam nos ajudar a obter a ajuda de que precisamos? Nosso governo local está oferecendo alguma ajuda que possamos acessar?
- Como teremos acesso aos cuidados de saúde se eu ou alguém da minha família ficar doente?
- Se um de nós adoecer, temos um cômodo da casa onde essa pessoa possa ficar em isolamento?
- Em caso de emergência, com quem precisaremos entrar em contato? Faça uma lista dos serviços de saúde, das organizações locais e das pessoas em quem você confia, que poderiam ajudar.
- Como podemos nos manter conectados com amigos e familiares durante esse período? (Por exemplo: Você pode fazer a recarga do seu telefone com crédito pré-pago?)
- O que podemos fazer todos os dias para nos dar alegria? É importante permanecermos positivos. (Por exemplo: Se alguém sentir falta de jogar futebol com os amigos, talvez você pudesse jogar outro jogo dentro de casa.)
- Alguém está trabalhando mais do que os outros? Poderíamos fazer algo para ajudar outro membro da família? É importante dividir o fardo do trabalho doméstico e dos cuidados entre

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

os membros da família, ao mesmo tempo garantindo que ele seja apropriado para a idade da pessoa. Sabemos que, nessas situações, as necessidades de cuidados dos membros vulneráveis do agregado familiar podem aumentar. É importante estarmos conscientes do quanto cada pessoa está trabalhando para que possamos dividir o fardo de maneira justa e tornar o trabalho mais manejável para todos.

**Anote algumas respostas para as perguntas acima ou use a tabela a seguir para fazer uma lista das medidas que você tomará durante a pandemia.**

	Medidas diárias	Medidas semanais	Medidas emergenciais (por exemplo: se alguém da família ficar doente e todos nós precisarmos ficar em casa, inclusive as tarefas que talvez precisem ser assumidas por outros)
Todos	<p><i>Por exemplo: Garantir que haja água e sabão para manter boas práticas de higiene.</i></p> <p><i>Ouvir diariamente o programa de rádio para nos atualizarmos sobre a Covid-19.</i></p>	<p><i>Por exemplo: Jogar um jogo juntos em família.</i></p> <p><i>Garantir que a recarga do telefone seja feita semanalmente para que possamos permanecer conectados à nossa comunidade.</i></p>	<p><i>Por exemplo: Pedir a [X] que ajude a fazer a comida e ver se a pessoa concorda em continuar fazendo isso.</i></p>
Pessoa 1			
Pessoa 2			
Pessoa 3			

Disponibilize esse plano para as pessoas da sua rede de apoio (por exemplo: pessoas da sua igreja ou família extensa) e peça sua opinião. Revise a lista e atualize-a semanalmente.

**Tome sempre cuidado para não compartilhar informações confidenciais e pessoais sobre você ou seu agregado familiar com outras pessoas.**

Concentrarmo-nos em nosso agregado familiar não significa pararmos de pensar em nossos vizinhos, especialmente se eles estiverem vulneráveis. O recurso [Ferramenta de mapeamento de riscos e vulnerabilidades durante a Covid-19](#) talvez lhe seja útil também. Considere a possibilidade de trabalhar com organizações locais e pessoas da sua igreja ou grupo de discipulado/célula domiciliar para identificar quem pode precisar de seu apoio.

📍 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 📧 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)