



# BEM VIVER

EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

## JAIKO PORĀ AGUĀ

NHADEA'IRAMÓ

O mundo foi pego de surpresa por uma doença infectocontagiosa, causada pelo Coronavírus. Os prejuízos deixados por esta doença são muitos, mas, além dos cuidados já recomendados - lavar as mãos, evitar aglomerações e permanecer em casa - devemos também cuidar da nossa saúde emocional. É natural que em momentos diferenciados como este, a incerteza, o medo e a ansiedade apareceram; por isso, esse breve material visa contribuir com sugestões que possam minimizar os efeitos desta nova fase, para atravessarmos juntos esse momento difícil.

OKove'e eta vaekuery ba'e axy vaikue coronavírus. Ayn yvyrupare oiko a'eramó jajekuirá, Aegui ijayvu nhandepó jajoiaguã, jombytero py jaikovaeyn nhanderopy rive jaiko aguã.



# Evite o excesso de informações

Procure assistir noticiários apenas uma vez ao dia. Geralmente a edição da manhã é capaz de consolidar tudo o que precisamos saber para ficarmos atualizados. O excesso de informações poderá gerar ansiedade, medo e nervosismo.

## AMONGUEI AYVU NHAENDU AGUĀ

Amonguei nhaendu eta vaikuery ayvu.



# Cuide do seu Corpo

Tente praticar exercícios, mesmo que dentro de sua casa; usando de uma boa alimentação, com alimentos produzidos na sua aldeia, plantados e colhidos da mãe terra, mantendo a alimentação tradicional, dentro de cada etnia. Prefira frutas e verduras ao invés de alimentos industrializados; e evite o consumo de álcool. Sua saúde física e mental agradece.

## Fortaleça sua imunidade

Utilize Ervas e Remédios do Mato para fortalecer seu corpo, aumentando sua imunidade e dificultando a entrada do vírus. Um equilíbrio entre Corpo, Mente e Espírito, neste momento, é muito importante no combate ao vírus COVID-19.



**JAÍKUIDA  
NHANDERETE**

Mbaemó pejapó penderokapy ,jakaru porã mbaemó penhoty vaekue pe'ú nhande rebiue: kaguyjy, mbyta, jety, manjí'ó avaxi ete. Aegui nhanépoã. aegui pekau emé okrome jaikoporarã .

# FAÇA COISAS QUE GOSTA

Aproveite este tempo para fazer coisas que lhe dão prazer, ouvir uma música, brincar com os filhos, iniciar um artesanato. Procure encaminhar mensagens positivas e manter contato via telefone com pessoas que você gosta, mesmo que distantes neste momento. Ocupando a mente com atividades prazerosas, você faz com esses dias sejam positivos e lhe tragam bem-estar.



**EJAPÓ MBAEMÓ  
REGUTAVY VA'E**

Pendu mborai, penhenvanga pende ray kuery revé aegui  
mbaemó pejapó: MBOY, AJAKA, MANGÁ a e PEUGA.

# APRENDA

Tente perceber o que pode aprender com tudo que está acontecendo, olhe a situação de forma realista, mas sem entrar em pânico e lembre-se que tudo isso não durará para sempre. Pense como uma oportunidade de parar e aprender coisas novas, estar próximo de quem ama e olhar para si com cuidado.

## EIKUAA POTA

Marami jaikoaguā okovae mbaeaxy eta vaekuery  
mbytepy aegui penheankare pemoin oaxa voi  
aguārami.



# NHAMOMBARAETE VE NHANDEREKO

Mbya kuery ikuai ymā guive omombaraete jogueruvy. Ogueru eroiny tekó, onheboea, o ayvu,karai kuery o arando omboaxa vaikue, xamōi a'egui mbororu kuery peike o py ipy.



## PRESERVE SUA CULTURA E ESPIRITUALIDADE

Mantenha a sua fé, sua espiritualidade; pois ela é a força que vem de dentro de cada um de nós. Continue, mesmo que em sua casa, a cultivar a cultura, ensine seus filhos o artesanato, as danças e a língua. Faça uma horta com ajuda da família, com o cultivo de chás e ervas medicinais.

A cultura nos une, nos faz perceber que temos raízes e a espiritualidade nos torna fortes e esperançosos.

Busque atendimento com Pajés, Rezadores, Kujás e Sábios (as) da sua etnia, no sentido de fortalecer sua mente, espiritualidade e corporeidade através das rezas, rituais e/ou uso de ervas e remédios preparados e orientados pelos maiores sabedores da sua cultura.



CUIDE

Proteja também as pessoas que você gosta. As crianças precisam saber o que está acontecendo, mas sem criar medo ou pânico, então, encontre formas positivas de falar sobre este vírus e neste momento, dando oportunidade para que elas falem sobre seus sentimentos. A sugestão é através das brincadeiras, dos desenhos.

Os idosos podem se sentir sozinhos, o que acaba gerando mais ansiedade e medo. Desta forma, tente oferecer o cuidado e o afeto, demonstrando a eles que são parte da família e que isso tudo irá passar.

Pessoas Hipertensas, Diabéticas e/ou com algum problema cardíaco devem ter cuidados redobrados.

## PEIKUIRA

Peikuira penerentarã. kyringuei, Tujaikuery, pekyjemé nhanderu.

# CONVERSE

Você não ficará totalmente sozinha, então, converse com os familiares que dividem o espaço com você, tenha momentos divertidos em família, mesmo que em um número reduzido de pessoas. Os laços familiares são extremamente importantes para diminuir o estresse, a ansiedade e o medo.

# PEIKUIRA

Peikuira penerentarã. kyringuei, Tujaikuery, pekyjemé nhanderu.



# PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso ou deprimido, procure ajuda profissional. Comunique seu agente de saúde, que o profissional especializado, de sua unidade de saúde, irá até sua casa.



## PEIKUIRA

Peikuira penerentarã. kyringuei, Tujaikuery, pekyjemé  
nhanderu.

# TÉCNICAS PARA AUXILIAR NO CONTROLE DA ANSIEDADE

Quando estiver muito estressado ou ansioso, pare o que estiver fazendo e comece a respirar lentamente pelo nariz. Segure a respiração por, no mínimo, três segundos e, em seguida, tente soltar o ar bem lentamente.

Antes de dormir, deixe a cabeça vazia e não pense nos problemas. Coloque as mãos em cima do abdômen, respire bem fundo e conte até cinco. Na hora de soltar o ar, solte sempre pelo nariz, nunca pela boca.

Utilize as ervas, os remédios do mato, para reduzir a ansiedade. O chá da Melissa é conhecido pelo efeito calmante, permitindo tratar os sintomas do estresse e da insônia.

Tomando uma infusão da Erva Luisa, conseguiremos também relaxar nossos músculos, mas especialmente os nervos de maneira que é um remédio muito bom para as pessoas que sofrem de insônia ou que tem muito estresse acumulado.

## PEKÁ NHANDEREKÓ OPENAVA ‘E ( JURUÁ KUERY)

Peka juruá kuery napenhedoráirá, penemptyue mbeguei, pekeaguá vy pemõi emé pamba'e. peyu moã kaaguy reguá.



## Como prevenir o contágio:



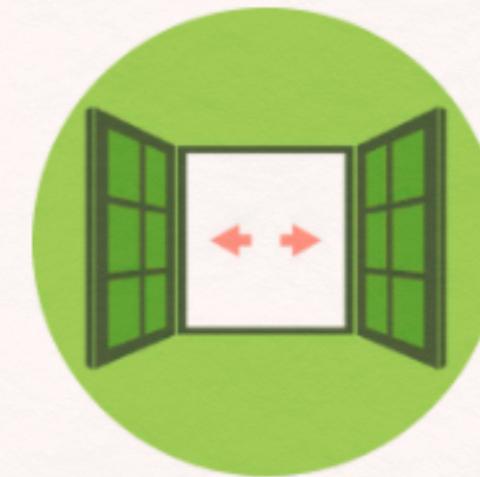
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

# Comparativo entre doenças respiratórias:

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

# Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.



Caso apresente os sintomas, ligue 136 ou procure um posto de saúde.

## Saúde Sem Fake News



Recebeu alguma informação e quer confirmar se ela é verdadeira?  
Entre em contato pelo número (61) 99289-4640.



**AGUENTE FIRME,  
TUDO VAI FICAR BEM!**

Fique na Aldeia!  
Não transite de uma Aldeia para outra!  
Isso irá durar apenas alguns dias.

# PEIN PORĀ OAXAPA RIMA

Pein penderopy aegui tapéo emé amboae rekoapy



# ELABORAÇÃO E PRODUÇÃO DO MATERIAL

## Kelly Regina Dakam

Assistente Social

Especialista em Famílias e Relações Sociais - CRESS SC 5880

Núcleo 2 – Planejamento, Gestão do Trabalho e Educação Permanente

Divisão de Atenção à Saúde Indígena – DIASI

Distrito Sanitário Especial Indígena Interior Sul – DSEI/ISUL

Secretaria Especial de Saúde Indígena – SESAI

Ministério da Saúde – MS

## Alessandra Véhgrin de Matos Marini

Psicóloga

Especialista em Avaliação Psicológica e Psicodiagnóstico - CRP 07/23738

Núcleo 4: Promoção da Saúde

Saúde Mental

Distrito Sanitário Especial Indígena Interior Sul-DSEI ISUL

Secretaria Especial de Saúde Indígena (SESAI)

Ministério da Saúde

## Laura Conterno

Psicóloga

Especialista em Psicologia Jurídica - CRP 12/12429

Polo Base Chapecó - SC

Distrito Sanitário Especial de Saúde Indígena (SESAI)

Ministério da Saúde



## PARTICIPAÇÃO

### Daniela dos Santos Nunes

Psicóloga

Polo Base Passo Fundo - RS

Distrito Sanitário Especial Indígena Interior Sul- DSEI ISUL

Secretaria Especial de Saúde Indígena- SESAI

Ministério da Saúde

### Sabrina Della Vechia Scarabelot

Psicóloga - CRP 07/31191

Polo Base Porto Alegre - RS

Secretaria Especial de Saúde Indígena - SESAI

Ministério da Saúde

### Osana Gonçalves Mendes

Assistente Social Chefe do Polo Base Ipuacu - SC

Distrito Sanitário Especial Indígena Interior Sul- DSEI ISUL

Secretaria Especial de Saúde Indígena- SESAI

Ministério da Saúde

### Idiane da Silva

Assistente Social

Polo Base Ipuacu - SC

Distrito Sanitário Especial Indígena Interior Sul- DSEI ISUL

Secretaria Especial de Saúde Indígena- SESAI

Ministério da Saúde

### Priscila Goré Emilio

Psicóloga

Polo Base Guarita - RS

Distrito Sanitário Especial Indígena Interior Sul- DSEI ISUL

Secretaria Especial de Saúde Indígena- SESAI

Ministério da Saúde

# ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DSEI-DIASI-SUL



## Ministério da Saúde

Ministério da Saúde do Brasil com notícias diárias e serviços para o cidadão.

 [saude.gov.br](http://saude.gov.br) / Ministério da Saúde



## Saúde Indígena

Ministério da Saúde - [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

 [saude.gov.br](http://saude.gov.br) / Ministério da Saúde

**AGRADECIMENTO ESPECIAL  
AO TRADUTOR INDÍGENA  
ADILSON BARBOSA**

**ETNIA GUARANI  
TERRA INDÍGENA GUARANI DO ARAÇAÍ  
CHAPECÓ - SC**