



BEM VIVER

EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

TĪG HÁ HAN GE

JAGY TAG KĀMĪ

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.

Tã mĩ, ga kar mĩ vėnhkaga kórég tỹvĩ tóg jyn, ti jyjy hã tóg Coronavírus ke mũ. Vėnhkaga kórég tag tĩg ja mĩ nén ũ jagy tuvãnh ja tóg e' tỹvĩ nỹtĩ, hãra, to vėnhkirĩr jé to ge ke ja tóg tỹ - nĩgé kugpej ke, vėnh en ja jã tá jěj ke mré ĩn kã nĩj ke - ěg vėnhkirĩr ke há han ge kã tó nỹ. Ke tóg nỹ ěg tỹ to ki kagtĩg ti, ěg tỹ to mũmėg kar to kanė jur tag ti; kỹ vėnhrá tag ki ti rá tóg ěg tỹ jagnė mré nén ũ jagỹ há mĩ mũ tag to vėnhkirĩr ke to ke nĩ, ěg tỹ kėgmĩj ke ěn tỹ sĩ ke jé.



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.

To vāme ki ěmē kāfān tūg nī

Kurā kāki vigvej fā ve pir han nī. Kusā ki ke ěn tóg há nī ěn tỹ to kinhra nīn jé. Mỹr to vāme ki ěmē kāfān kỹ tóg ěg jykrén kãnān mũ, to mũmēg ěn kar tóg ěn tỹ hērej ke tũ kej mũ.

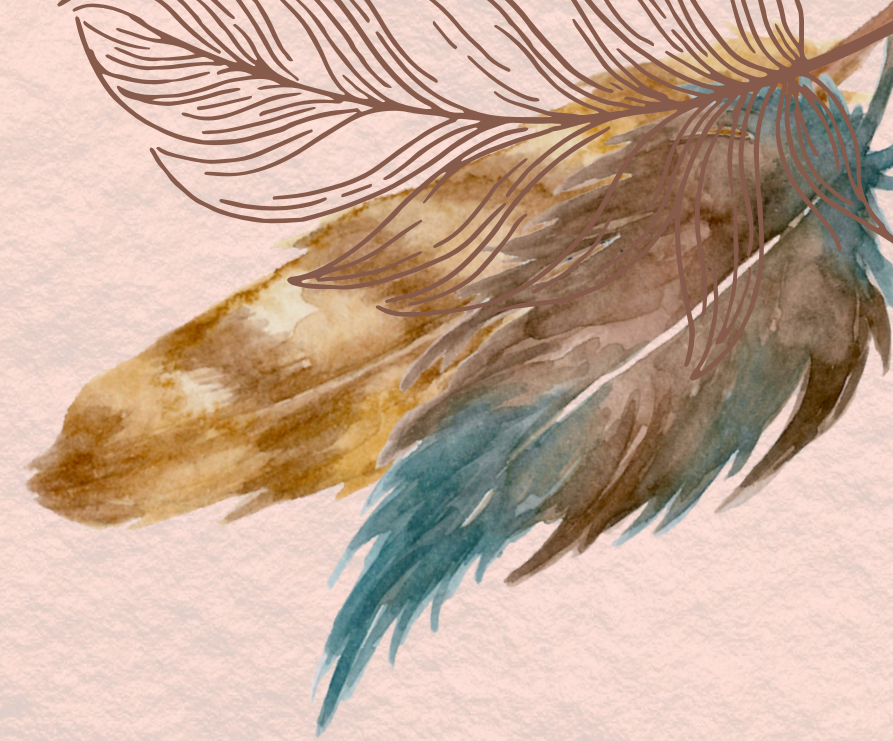


Cuide do seu corpo

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.



Ã há kirĩr nĩ

Ã ĩn hã kãki ónkỹ vėnhvugvóg tĩm nĩ, vėjėn hã kom nĩ,
ã ĩmã kãki ĩkré ĩn ti, ĩg tỹ kanhgág koj fã pė ĩn ti.
Kakanė mré ĩgóro hã ko sór nĩ, fóg ag vėnjėn ko tỹvĩ
tũg nĩ mré goj fa kron tũg nĩ. Ã há kar ã jykrén fã mỹ
há tĩ já tóg mũ.

Ã há ĩn tãn nĩ.

Ã há tỹvĩ nĩn jé nėn kãmĩ vėnhkagta han nĩ kỹ vírus
tag tóg ã ki rãj ke tũ nĩ kãnhmar.

Ĕg há, ĩg jykre mré ĩg kuprĩg tỹ jagnė rike ĩn tóg há
tỹvĩ nĩ ĩn tỹ vírus COVID-19 tag kato ke jé.

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.



Ā TỸ HAN FĀ ĒN HAN NĪ

Nén ũ tỹ ã mỹ há ěn han nĩ, vākyr ki ěmēm nĩ, ã krē mré kanhir nĩ, vāfy han kāmēm nĩ. Jykre há ěn tóm nĩ ki vīj fā mĩ ã tỹ ũn to há ěn mỹ, tá ti ã jã há tá nýtĩ nĩ vē uri. Ā tỹ nén ũ há to jykré kỹ, ã vỹ ã kurã tó há tỹvĩ tīj mũ.

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.

KINHRĀG NĪ

Nén ũ tỹ hēnri ke nỹ tag nón ēkrén kỹ to nén ũ ki kanhrān kem nĩ, mūmēg tūg nĩ mỹr pi ge nỹj mū, tū ke jé tóg mū. Ā tỹ nén ũ há kar nén ũ tǎg to ēkrén ge kǎ tóg nỹ, ā tỹ ũ to há ěn rǎ hǎ jēj ke ěn kar ā tỹ vēnh kirĩr há han ge kǎ tóg nỹ.



Ā JYKRE, Ā KUPRĪG FĒG NĪ: MŶR HĀ TÓG ĒG KĀTĀ KĀTĪG NĪ.

Ā ĩn ki ěg tũ pẽ han nĩ, ā krẽ mŷ ge kem nĩ ěg vāfy, ěg vẽnhrén
kar ěg vĩ tó ki ag kanhrān nĩ. Ā kanhkā mré horta han nĩ, kāki
vẽnhkygtā fā krānkrā nĩ.

Ěg tũ pẽ tóg ěg ki há han tĩ jāvo ěg kuprīg tóg ěg tar han tĩ.
Kujá ag, to jān fā ag kar ũn kanhró ag mŷ inh ve ra kam nĩ ā jykre
tān jé, mŷr ag hā tóg tu vẽnhkagta hyn-han kinhra nŷtĩ.



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.



KIRĪR

Ã tỹ ũn to há ĩn kirĩr nĩ gé. Gĩr ag tóg nén ũ tỹ hēnri ke nỹ tag kinhra nỹtĩj ke nĩ, ag mũmēg ketũmỹr ag kanē jun tũg nĩ, vírus tag to ag mré vāmém jé vēnhvĩ há jāvānh nĩ mré ag tỹ to jykrén nỹtĩ ĩn mē sór nĩ. Vēnhkanhir ki kākutēm nĩ, to kāgrá ke gé.

Kófa ag mỹ ag pir tỹvĩ tĩ ja tóg mũ, mỹr vỹ ag kanē jur kar ag mũmē ĩn jér han mũ. Kỹ ag kirĩr há han nĩ mré ã tỹ ag to há pē ĩn vem sór nĩ, mỹr ěg kanhkā ag vē kar nén ũ tỹ hēnri ke nỹtag tóg tũg mũ, tĩg já tóg mũ kem nĩ.

Ũ tỹ kaga tỹ Hipertensas kar Diebéticas ke tũmỹr fe kaga pē ĩn ag kirĩr ke vỹ e tỹvĩ nĩ.

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.

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.

VĀMÉN NĪ

Ã pi ã mÿ nĩ mŭ, kÿ ã kanhkã tÿ ã mré nÿtĩ ěn mré vāmém nĩ, tá ti pir nÿtĩ vĕ. Ěg kanhkã tÿ ěm mré nÿtĩ ěn tóg há kãfór tÿvĩ nĩ, ěg tÿ hĕrej ke tŭ ěn kar ěg mŭmĕg ěn tÿ sĩ ke ja tóg mŭ.



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.

Ū MỸ KORE HEM NĪ

Vēnhver nén ū tỹ ã mỹ kufyj gyn tỹvĩ tĩn kỹ, ū tỹ to ki kanhró ěn ag mỹ kore hem nĩ. ã agente de saúde ag mỹ tóm nĩ, kỹ ū tỹ to ki vēnhkanhrãn ja pẽ ěn tóg ã ĩn tá ã vej tĩ mũ.



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.

Ā KANĒ JUR ĒN TȚ SĪ KE JÉ HAN GE

Nén ũ tȚ ā mȚ jagy há ketumȚr ā tȚ hērej ke tũ tĩ ve ěn kã, ā tȚ han nĩ ěn tovãnh kȚ kumēr hã jēnger nĩ ā nĩjē mĩ. Ā jēnger tȚ krȚ kem nĩ segundo tēgtũ nĩkrén nĩ, kar ser kumēr hã ā jēnger tovãnh nĩ.

Ā nũr tĩ tũg ki ā krĩ kuprãg vén nĩ, nén ũ tȚ hēnrike nȚ ěn to jyjrén tũg nĩ. Ā gró kri ā nĩgé vin nĩ, vēnhkātá ā jēnger kãtĩn nĩ kȚ vēnhnĩkrén tȚ pénkar tá krȚ kem nĩ. Ā tȚ ser ā jēnger kutēm jé ā nĩjē mĩ kutēm nĩ, ā jēnky mĩ kutēm tũg nĩ.

Nēn kãmĩ vēnhakagta han nĩ, ā kanē jur ěn tȚ sĩ ken jé.

Chá de Melissa tóg ěg kanē jur tĩ ěn tȚ sĩ kej ke ěn ki há nĩ, kar tóg ěg nũr tũg ki há nĩ gé.

Ěg tȚ Erva Luisa kron kȚ ěg tóg ěg mó tȚ krónhkrónh kej mũ, kar ěg kugjej ke gé, ũ tȚ nũr tũg kamē ěn ag kar ũ tȚ jykrén kãtȚvĩn fã ěn ag ki tóg há tȚvĩ nĩ.



Como prevenir o contágio:



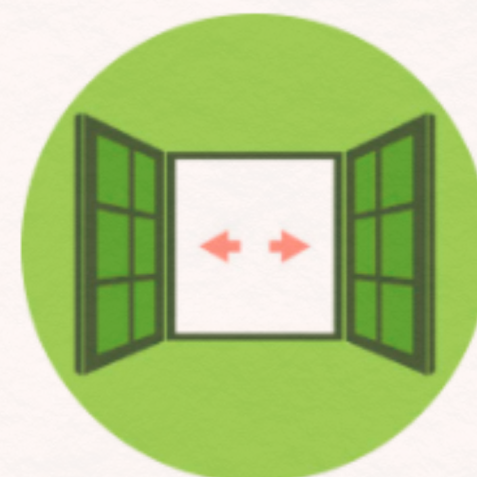
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



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.

VĀSĀN NĪ, HĀ KE JĒ TÓG MŪ!

Ā ěmā kā nīm nĩ!
Ěmā ũ ra tĩ tũg nĩ!
Kāmar tóg tũ kej mũ.



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 Vênhrin 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-ISUL



Ministério da Saúde

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

 saude.gov.br / Ministério da Saúde



Saúde Indígena

Ministério da Saúde - www.saude.gov.br

 saude.gov.br / Ministério da Saúde

AGRADECIMENTO ESPECIAL
A TRADUTORA INDÍGENA
SUELI KRENGRE CANDIDO
ETNIA KAIANG
TERRA INDÍGENA GUARITA – RS