

BEM VIVER

EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

TÍG 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.

Tā mī, ga kar mī vēhkaga kórég tÿvī tóg jyn, ti jyjy hā tóg Coronavírus ke mū. Vēhkaga kórég tag tīg ja mī nén ū jagy tuvānh ja tóg e' tÿvī nÿtī, hāra, to vēhkirīr jé to ge ke ja tóg tÿ - nīgé kugpej ke, vēh en ja jā tá jēj ke mré īn kā nīj ke - ēg vēhkirīr ke há han ge kā tó nÿ. Ke tóg nÿ ēg tÿ to ki kagtīg ti, ēg tÿ to mūmēg kar to kanē jur tag ti; kÿ vēhrá tag ki ti rá tóg ēg tÿ ja gnē mré nén ū jagÿ há mī mū tag to vēhkirīr ke to ke nī, ēg tÿ kēgmīj ke ēn tÿ sī 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 ēmē kāfān tūg nī

Kurā kāki vigvej fā ve pir han nī. Kusā ki ke ēn tōg há nī ēn tÿ
to kinhra nñ jé. Mÿr to vāme ki ēmē kāfān kÿ tōg ēg jykrén
kānān mû, to mûmëg ēn kar tōg ēn tÿ hêrej ke tû kej mû.



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.



Ā há kirīr nī

Ā īn hā kāki ónkŷ vēnhvugvōg tīm nī, vējēn há kom nī,
ā ēmā kāki ēkré ēn ti, ēg tŷ kanhgág koj fā pē ēn ti.
Kakanē mré ēgóro hā ko sór nī, fōg ag vēnjēn ko tŷvī
tūg nī mré goj fa kron tūg nī. Ā há kar ā jykrén fā mȳ
há tī já tóg mū.

Ā há ēn tān nī.

Ā há tŷvī nīn jé nēn kāmī vēnhkagta han nī kŷ vírus
tag tóg ā ki rāj ke tū nī kānhmar.

Ēg há, ēg jykre mré ēg kuprīg tŷ jagnē rike ēn tóg há
tŷvī nī ēn tŷ 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 TĀ HĀN FĀ ĒN HĀN NĪ

Nén ū tāyā māyá há ēn han nī, vākyr ki ēmēm nī, ā krē mré kanhir nī, vāfy han kāmēm nī. Jykre há ēn tóm nī ki vīj fā mī ā tāyā ūn to há ēn māyá, tá ti ā jā há tá nýtī nī vē uri. Ā tāyā nén ū há to jykré kī, ā vīj ā kurā to há tāyvī tīj mū.

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.

KINH RĀG NĪ

Nén ū tŷ hēnri ke nŷ tag nón ēkrén kŷ to nén ū ki kanhrān kem nī, mūmēg tūg nī mŷr pi ge nŷj mū, tū ke jé tōg mū. Ā tŷ nén ū há kar nén ū tāg to ēkrén ge kā tōg nŷ, ā tŷ ū to há ū rā hā jēj ke ū kar ā tŷ vēnh kirīr há han ge kā tōg nŷ.



Ā JYKRE, Ā KUPRĪG FĒG Nī: MȳR HĀ TÓG ĒG KĀTÁ KĀTĪG Nī.

Ā ìn ki ēg tū pē han nī, ā krē mȳ ge kem nī ēg vāfy, ēg vēnhgrén kar ēg vī tó ki ag kanhrān nī. Ā kanhkā mré horta han nī, kāki vēnhkygtā fā krānkrā nī.

Ēg tū pē tóg ēg ki há han tī jāvo ēg kuprīg tóg ēg tar han tī.
Kujá ag, to jān fā ag kar ūn kanhró ag mȳ inh ve ra kam nī ā jykre tān jé, mȳr ag hā tóg tu vēnhkagta hyn-han kinhra nŷtī.

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

KIRĪR

Ã tŷ ūn to há ēn kirīr nī gé. Gīr ag tóg nén ū tŷ hēnri ke nŷ tag kinhra nŷtīj ke nī, ag mūmēg ketūmŷr ag kanē jun tūg nī, vírus tag to ag mré vāmém jé vēnhvī há jāvānh nī mré ag tŷ to jykrén nŷtī ēn mē sór nī. Vēnhkanhir ki kākutēm nī, to kāgrá ke gé.

Kófa ag mŷ ag pir tŷvī tī ja tóg mū, mŷr vŷ ag kanē jur kar ag mūmē ēn jér han mū. Kŷ ag kirīr há han nī mré ã tŷ ag to há pē ēn vem sór nī, mŷr ēg kanhkā ag vē kar nén ū tŷ hēnri ke nŷtag tóg tūg mū, tīg já tóg mū kem nī.

Ū tŷ kaga tŷ Hipertensas kar Diebéticas ke tūmŷr fe kaga pē ēn ag kirīr ke vŷ e tŷvī nī.

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 mŷ nŷj mŷ, kŷ ã kanhkâ tŷ ã mré nŷtŷ ūn mré vāmém nī, tá ti pir nŷtŷ vŷ. Ēg kanhkâ tŷ ūm mré nŷtŷ ūn tōg há kāfór tŷvŷ nī, ēg tŷ hērej ke tū ūn kar ēg mūmēg ūn tŷ sŷ ke ja tōg mŷ.



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 MŶ KORE HEM NĪ

Vēnhver nén ū tŷ ã mŷ kufyj gyn tŷvī tñ kŷ, ū tŷ to ki kanhró ën ag mŷ kore hem nī. Æ agente de saúde ag mŷ tóm nī, kŷ ū tŷ to ki vēnhkanhrān ja pē ën tóg ã ïn tá ã vej tī mū.

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 ĖN TŶ SĪ KE JÉ HAN GE

Nén ū tŷ ā mŷ jagy há ketumŷr ā tŷ hērej ke tū tī ve ēn kā, ā tŷ han nī ēn tovānh kŷ kumēr hā jēnger nī ā nījē mī. Ā jēnger tŷ krŷ kem nī segundo tēgtū nīkrén nī, kar ser kumēr hā ā jēnger tovānh nī.

Ā nūr tī tūg ki ā krŷ kuprāg vén nī, nén ū tŷ hēnrike nŷ ēn to jyjrén tūg nī. Ā gró kri ā nīgé vin nī, vēnhkâtá ā jēnger kâtīn nī kŷ vēhníkrén tŷ pénkar tá krŷ kem nī. Ā tŷ ser ā jēnger kutēm jé ā nījē mī kutēm nī, ā jēnky mī kutēm tūg nī.

Nēn kāmī vēnhakagta han nī, ā kanē jur ēn tŷ sī ken jé. Chá de Melissa tóg ēg kanē jur tī ēn tŷ sī kej ke ēn ki há nī, kar tóg ēg nūr tūg ki há nī gé.

Ēg tŷ Erva Luisa kron kŷ ēg tóg ēg mó tŷ krónhkrónh kej mū, kar ēg kugjej ke gé, ū tŷ nūr tūg kamē ēn ag kar ū tŷ jykrén kâtŷvīn fā ēn ag ki tóg há tŷvī nī.



Como prevenir o contágio:



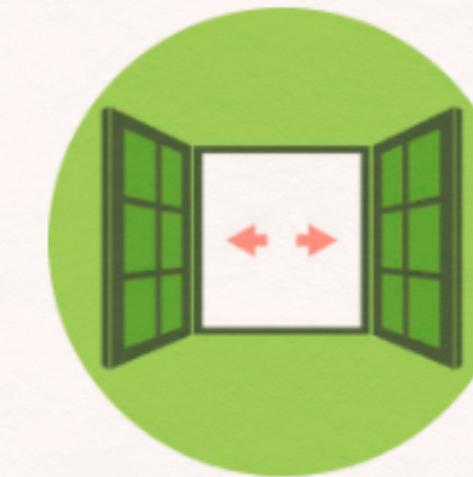
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



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, HÁ KE JÉ TÓG MŪ!

Ã ēmā kā nīm nī!
Ēmā ū ra tī tūg nī!
Kāmar tóg tū kej mū.



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 / Ministério da Saúde



Saúde Indígena

Ministério da Saúde - www.saude.gov.br

saude.gov.br / Ministério da Saúde

**AGRADECIMENTO ESPECIAL
A TRADUTORA INDÍGENA
SUELÍ KRENGRE CANDIDO
ETNIA KAINGANG
TERRA INDÍGENA GUARITA – RS**