

BEM VIVER

EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

NŌ U NŌDĒG

VĀTXO GLAN GE JÓGYN MĀ KA MĒ NŌDĒG

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.

Hāba te mē nāli hā tō āggógó jógdēg tōg vū te katē mū, ū to óg tō Coronavírus ke mū te. Āggóggó tōg te ē katē te kū dén te mē nāli nēvikugkén kū mē óg káglāg katē mū, āggóggó tōg te jó a tō vātxō lēl te nē ban mā mē - a nēga te mē kupe hón gé, mē mā vātxo glān ge jóggyn kū nōdē tūg, vel mā mē a ēn ha ki mē nōdēg - vel mā dén te mē to āklén jógy tūg, like tū hū mā mē kóggó tē. Dén jógzē jógy tō āg ban hāba mē tē tōg te vū, āg tō kómāg te kū āg jáklén tūg han tē, mē kómāg tūg, ke te vū vānhkógtó tō āg tō vānh mē glēn kū āggóggó jógdēg tōg te mē kugmēg tūg jé ta āg mō kamū tē, hā ta kū nā mē nōdēg u kulég nōdē tē.



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.

**Dén jógzē jógy tóg
te a tō mē mā te vū
u tū tē**

Kula kó tē ló mā vābel te ki ūn pil mē māg gé. Kulag mū jägló vójóke kū dén kabel ū vū u tē kég ke mū, dén kabel u tóg mē māg gé, a tō mē ãg ban te mō dén te tō ū liken kū tē mū te mē mā jé. Déñ kabel jógdēg a tō mē mā jógyn hā ta te kū mā mē kómāg hū vānhēvitūg tē, tóg to ãklén kū mā mē mā jé txul tūg.



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.



A kujan te tólel

A nējó te ka mā; a jā ag jāgló mā, a kujan te vug ge kánatēg, jō tō gó te ki a tō dén klal te mā ko un. Dén kónā ko ke ló zug óg jān te ko mā ka; goj zó te kagklan tūg. A klē kujo te uvég tē.

A kujan te tólēl ló,
Kózéj tō vanhkogtó dej kagklan ge ló, tavū ag kujan
jé u tē kū ta vel ag tō agoggó jógdēg kagmēg tū jé u
tē. Ag nō u jé ta u tē, un kū kagklan kū ag vē te mē
tēn ku nā aggógó tō COVID 19 kagmēg ke tū tē.

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.



A TŌ DÉN KÁGHAN U MĀG
GÉG KE MŪ MĒ MĀ
HÁNHAN

A tō mē hun ge kū nōdēg tōg te ki mā dén a tō mē kághan u māg ge mū mē hánhan, āg jél u a tō mē māg ge mū te mē ma mā, a klā te óg blé mā mē klo, a jug óg tō dén mē kághan ge mū te mē mā hánhan. Ū blé a tō kagdjál ki vē mū te mō mā vānhvē u mē kabén, a tō mē óg nēgke mō jāg ha jāgló.

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.

DÉN TE MĒ ZÓPALAG

Dén jógzē jogy tō hāba mē tē tōg te ki vānhlag hū to a jágkle han jé txul, dén jógzē tē tōg te tō ãg jó vē jó like vā, mē mā kómāg tūg, dén jógzē tē tōg te vū like tēg téj ke tū tē. Hun ge kū mā dén jógzē tē tōg te to ãklé, like te jé dén jógzē tag vā, kū mā hun ge kū mē ki vānhlag hū a tō ūn jógzōg ge mū te óg blé vāha vānhkalēl jāg hū nōdēg, vātxō lēl kū vānhgō blé nōdēg.



A JÓGZĒ TXI BLÉ A KUPLEG TE MĒ TÓ LÉL

Vātxo mā mē vāju kū nōdē; mē a tō vātxo vāju tōg te ha vū mē a vānhgō kū nō te han tē. A ēn ha ki mā mē a jógzē txi me tēn gé, a tō mē a tō dén txi kághan gég ke te ki mā mē a klā te ē óg jógpalag, mē a vē blé a jógklag ge jó te blé ki óg jógpalag. A tō mē kózéj ko ke mū te mē mā a klā te óg nēgtón kū óg blé mē kágkloan, kózéj tō a tō mē vāhkágtag ge mū te mē kágkloan ban. Vātxika a tō mē jógzē txi mē tēn ban tōg te ha vū mē a tūg kómāg te han tē, tōg ge hā ta kū mā mē nōdēg txin tē.

Ü tó dén vehá, kónā kū mā blé vē gé, kujá blé, ū jákle há óg blé, vātxoká ló a jógzē te ki/ ã tó kózéj te dénh ki zobág ki mā ū tó vehá nōdē te óg mō zévankle vén.



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.

VĀTXŌ LĒL

A tō ūn jógzōg mū te mē óg tō lēl. Jēl te óg mō mā dén jógzē tē tōg te mē kabén a jāgló óg tō kómāg tūg han, mē mā a ze nēm kū āggógó jógdēg tōg te mē óg mō kabén, hā ta kū óg mā kū to ū like ē jágkle tē te mē kabén tē. Óg tō kómāg tūg te jé mā āggógó te to vānchlánlál te mē óg mō mē ve kū tō klo kū óg mō mē kabén. Ūn txi te óg ē tō vātxuke nō mē māg tē, tōg hā vū óg tō kómāg te han tē. Ha jāgló mā mē a tō óg jógzōg te mē óg mō ven, jé óg mē ve kū tō vānhgō, hā ta kū óg a tō mē ē klā te mē vég tē, hā ta kū vū dén joggý te óg mō tō dén tū tē tē.

Jāgló ū óg tó ē kóggó nōdē mē vānh kágtan nōdē te óg ki vātxolēl hón.

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.

Ū ÓG BLÉ MĒ VĒ

A tō ū óg blé vē hā ta kū mā a tō vātxuke nō te mē mānh
ke tū tē, a klā blé a jágve tō a blé nōdē te óg blé vē, óg
blé vē kū mā mē óg blé vānhdjyg gé a pil óg blé nōdēg
ha jāgló. A tō a klā óg blé a kánhka te óg blé nāli vātxo
vāgzun kū nōdē te vū u tē, hā ta kū óg tō dén jógzē tē
tōg te kómāg te vū kulég tē tē.



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.

A TŌ MĒ DÉN ZÉTXUL KŪ MĀ MĒ ZÉGKÉ

A tō mē a vātxuke nōdēg mā kū a vānhkulég hū mā, ūn tō vānhkágtag ge mū te óg ki ū kónā kū mā óg mō tan a jógzē te, jé óg mā kū a mō to ē jágkle tan. A tō ūn tō óg kágtag ge mū te óg mō a jógzē te mē kabén hā ta kū óg mā kū a ēn te ló mē a ve jé mū tē.



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.

Ū TŌ ĀG GÓGGÓ TŌ LĒL NŌDĒ ÓG

A jāg un ban tūg kū a mōmāg a tō mē mā hā ta te kū mā, hun ke kū mā vāzavéh kū ēg ké a nējā ló. A tō ēg te tō un ke kū mā a jāngel te kamē, kól kū mā vāzavéh kū ēg ké.

A nūl ke kū mā, a klē ki a jāgkle jōgdēg nōdēg te mē kugtun. A nēga te tō mā a dug klē zi kū mā, vāzavéh kū ēg ké. A jāngel te mā a nējā ló ēg ké, a jānky ló a jāngel te kapóm tūg ló.

A jāg u tū kū a ze kogkov a tō mā hā ta te kū mā kózéj tō a vānhkágtag ge mū hā ta ki ū dénh kū kagkla. Kózéj dej tōg ha vū a ze yg'y te tō hun ke tē.

Kózéj tō vānhkágtag ge mū dej a tō kagklan hā ta te kū ta a kujan me a kóggó tē te mē tō hun ke tē, a nūl un vanh te vū mē tūg tē tē.



Como prevenir o contágio:



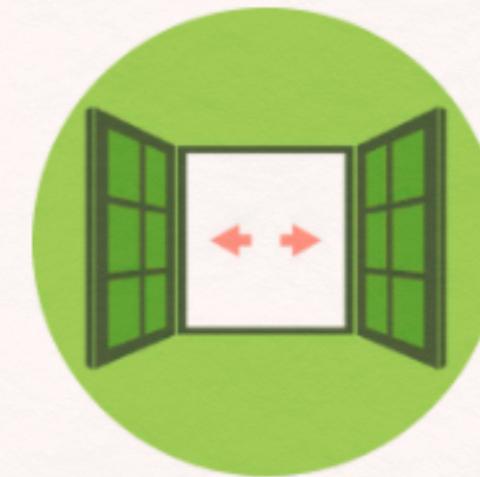
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



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.

VĀNHGŌ KŪ NŌDĒG
DÉN TE VŪ KE TE MĒ VĀNH
UN BAN TĒ

A jõba te ka mā jāg!
A kónhka óg jõba te mā mē tē tūg ló!
Aggójó jógdēg tóg te kete mētūg ke vā.



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
AOS TRADUTORES INDÍGENAS
PROF. DR NANBLÁ GAKRAN
PROF. NEUTON CALEBE VANHPÓ NDILI
ETNIA XOKLENG
TERRA INDÍGENA LA KLĀNÓ**