



BEM VIVER

EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

NŌ U NŌDĒG

VÃTXO GLAN GE JÓGYN MÃ ĲA MĚ NŌDĚG

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.

Hãba te mẽ nãli hã tō ãggógó jógdēg tóg vũ te katē mũ, ã to óg tō Coronavírus ke mũ te. ãggógógó tóg te ã katē te kũ dén te mẽ nãli nēvikugkén kũ mẽ óg káglāg katē mũ, ãggógógó tóg te jó a tō vātxō lēl te nē ban mã mẽ - a nēga te mẽ kupe hón gé, mẽ mã vātxo glān ge jóggyn kũ nōdē tũg, vel mã mẽ a ěn ha ki mẽ nōdēg - vel mã dén te mẽ to āklén jógyn tũg, like tũ hũ mã mẽ kóggó tē. Dén jógzē jógy tō āg ban hãba mẽ tē tóg te vũ, āg tō kómāg te kũ āg jáklén tũg han tē, mẽ kómāg tũg, ke te vũ vānhkógtó tō āg tō vānh mẽ glēn kũ ãggógógó jógdēg tóg te mẽ kugmēg tũg jé ta āg mō kamũ tē, hã ta kũ nã mẽ 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 ũn pil mē māg gé. Kulag mū jāgló vójóke kũ dén kabel ũ vū u tē kég ke mū, dén kabel u tóg mē māg gé, a tō mē āg ban te mō dén te tō ũ liken kũ tē mū te mē mā jé. Dén kabel jógdēg a tō mē mā jógyn hā ta te kũ mā mē kómāg hū vānhēvitūg tē, tóg to āklén kũ mā mē mā jé txul tūg.

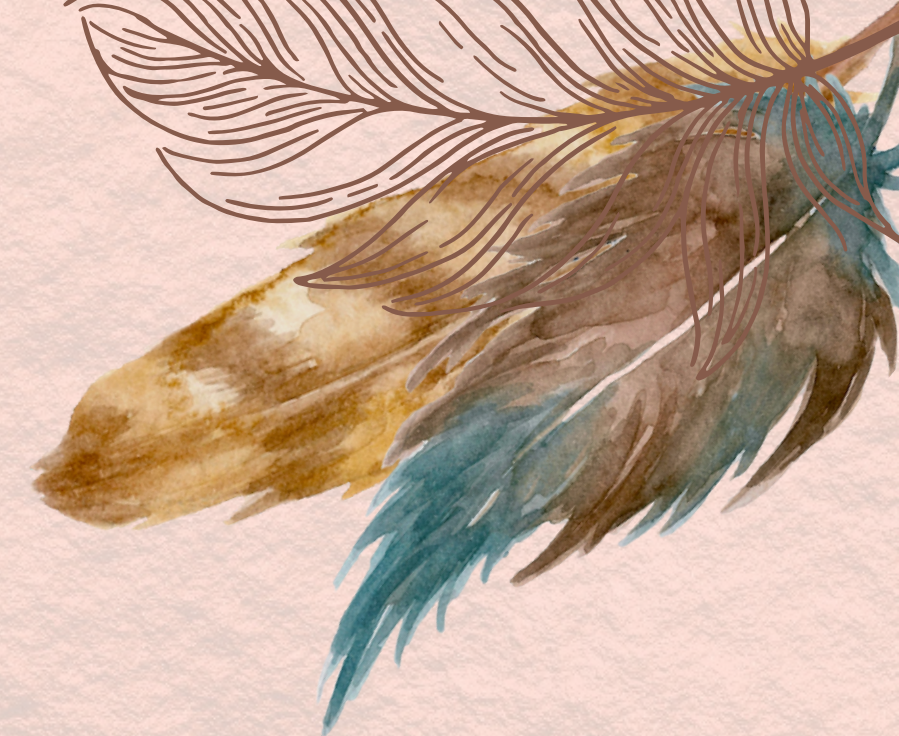


Cuide do seu corpo

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 mã; a jã ag jãgló mã, a kujan te vug ge kánatẽg, jõ tõ gó te ki a tõ dén klal te mã ko un. Dén kónã ko ke ló zug óg jãn te ko mã ka; goj zó te kagklan tũg. A klẽ kujo te uvég tẽ.

A kujan te tólẽl ló,
Kózéj tõ vanhkogtó dej kagklan ge ló, tavũ ag kujan jé u tẽ kũ ta vel ag tõ agoggó jógdẽg kagmẽg tũ jé u tẽ. Ag nõ u jé ta u tẽ, un kũ kagklan kũ ag vẽ te mẽ tẽn ku nã aggógó tõ COVID 19 kagmẽg ke tũ tẽ.

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 GĒG KE MŪ MĒ MĀ HÁNHAN

A tō mē hun ge kũ nōdēg tóg te ki mǎ dén a tō mē kághan u mǎg ge mŭ mē hánhan, āg jél u a tō mē mǎg ge mŭ te mē ma mǎ, a klǎ te óg blé mǎ mē klo, a jug óg tō dén mē kághan ge mŭ te mē mǎ hánhan. Ũ blé a tō kagdjal ki vē mŭ te mō mǎ vānhvē u mē kabén, a tō mē óg nēgke mō jǎg ha jǎgló.

APRE^NDA

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 jógy tō hāba mē tē tóg te ki vānhlag hū to a jágkle han jé txul, dén jógzē tē tóg te tō āg jó vē jó like vā, mē mā kómāg tūg, dén jógzē tē tóg te vū like tēg téj ke tū tē. Hun ge kū mā dén jógzē tē tóg te to āklé, 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 JÓGZĚ TXI BLÉ A KUPLĚG TE MĚ TŌ LĚL

Vãtxo mã mẽ vāju kũ nōdē; mẽ a tō vãtxo vāju tóg te ha vũ mẽ a vãhğō kũ nō te han tē. A ěn ha ki mã mẽ a jógzē txi me tēn gé, a tō mẽ a tō dén txi kághan gég ke te ki mã mẽ a klã te ě óg jógpalag, mẽ a vē blé a jógklag ge jó te blé ki óg jógpalag. A tō mẽ kózéj ko ke mũ te mẽ mã a klã te óg nēgtón kũ óg blé mẽ kágklan, kózéj tō a tō mẽ vãnhkágtag ge mũ te mẽ kágklan ban. Vãtxika a tō mẽ jógzē txi mẽ tēn ban tóg te ha vũ mẽ a tũg kómãg te han tē, tóg ge hã ta kũ mã mẽ nōdēg txin tē.

Ũ tó dén vehá, kónã kũ mã blé vē gé, kujá blé, ũ jákle há óg blé, vãtxoká ló a jógzē te ki/ ã tó kózéj te dénh ki zobág ki mã ũ 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.





CUIDE

VĀTXŌ LĒL

A tō ũn jógzōg mū te mē óg tō lēl. Jēl te óg mō mā dén jógzē tē tóg te mē kabén a jāgló óg tō kómāg tūg han, mē mā a ze nēm kū āggógó jógdēg tóg te mē óg mō kabén, hā ta kū óg mā kū to ũ like ē jāgkle tē te mē kabén tē. Óg tō kómāg tūg te jé mā āggógó te to vānhlánlál te mē óg mō mē ve kū tō klo kū óg mō mē kabén. Ũn txi te óg ē tō vātxuke nō mē māg tē, tóg 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 vэг tē, hā ta kū vū dén jóggy te óg mō tō dén tū tē tē.

Jāgló ũ 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 vĕ hã ta kū mǎ a tō vātxuke nō te mē mǎnh ke tū tē, a klǎ blé a jágve tō a blé nōdē te óg blé vĕ, óg blé vĕ kū mǎ mē óg blé vānhdjyg gé a pil óg blé nōdēg ha jāgló. A tō a klǎ óg blé a kánhka te óg blé nǎli vātxo vāgzun kū nōdē te vū u tē, hã ta kū óg tō dén jógzē tē tóg 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 ZÉT̃XUL KŪ MĀ MĒ ZÉGKÉ

A tō mē a vātxuke nōdēg mā kū a vānhkulég hū mā, ũn tō vānhkágtag ge mū te óg ki ũ kónā kū mā óg mō tan a jógzē te, jé óg mā kū a mō to ē jágkle tan. A tō ũn tō óg kágtag ge mū te óg mō a jógzē te mē kabén hã ta kū óg mā kū a ěn 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 jãg un ban tũg kũ a mômãg a tũ mẽ mã hã ta te kũ mã, hun ke kũ mã vãzavénh kũ ěg ké a nējã ló. A tũ ěg te tũ un ke kũ mã a jãngel te kamẽ, kól kũ mã vãzavénh kũ ěg ké.

A nũl ke kũ mã, a klẽ ki a jãgkle jógdẽg nōdẽg te mẽ kugtun. A nēja te tũ mã a dug klẽ zi kũ mã, vãzavénh kũ ěg ké. A jãngel te mã a nējã ló ěg ké, a jãnky ló a jãngel te kapóm tũg ló.

A jãg u tũ kũ a ze kogkov a tũ mã hã ta te kũ mã kózéj tũ a vãnhkágtag ge mũ hã ta ki ũ dénh kũ kagkla. Kózéj dej tóg ha vũ a ze yg'y te tũ hun ke tẽ.

Kózéj tũ vãnhkágtag ge mũ dej a tũ kagklan hã ta te kũ ta a kujan me a kóggó tẽ te mẽ tũ hun ke tẽ, a nũl un vanh te vũ mẽ tũg tẽ tẽ.



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 jōba te ka mā jāg!
A kónhka óg jōba te mā mē tē tūg ló!
Aggógó 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 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
AOS TRADUTORES INDÍGENAS**

PROF. DR NANBLÁ GAKRAN

PROF. NEUTON CALEBE VANHPÕ NDILI

ETNIA XOKLENG

TERRA INDÍGENA LA KLÃNÕ