



Povo Yudja

Atxuã seha

Nutrição

Curso de Formação de
Agentes Indígenas de Saúde/
Projeto Xingu/EPM/Unifesp



Atxuã Seha

Yudja *Nutrição*

Presidência da República
Ministério da Educação
Secretaria Executiva
Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão
Diretoria de Políticas para Educação do Campo, Indígena e para as Relações Étnico-Raciais

Universidade Federal de Minas Gerais

Reitor

Clélio Campolina Diniz

Vice-Reitora

Rocksane de Carvalho Norton

Faculdade de Letras

Diretor

Luiz Francisco Dias

Vice-Diretora

Sandra Maria Gualberto Braga Bianchet

Núcleo Transdisciplinar de Pesquisas Literaterras

Coordenadora

Maria Inês de Almeida

Atxuã Seha

Yudja **Nutrição**

*FALE - Faculdade de Letras /UFMG
Literaterras*

*Curso de Formação de
Agentes Indígenas de Saúde/
Projeto Xingu/EPM/Unifesp*

Novembro/2012

A887 Atxuã Seha = Nutrição / Tawaiku Juruna... [et al.]. – Belo Horizonte : FALE/UFMG : Literaterras, 2012.
78 p. : il., (color)

ISBN: 978-85-7758-174-0.

Texto em Juruna e em português.

Este livro foi produzido no contexto do Curso de Formação dos Agentes Indígenas de Saúde (AIS) do Médio, Baixo e Leste Xingu.

1. Índios Juruna – Mato Grosso – Nutrição. 2. Índios da América do Sul – Brasil – Nutrição. 3. Índios Juruna – Xingu, Rio (MT e PA) – Nutrição. 4. Saúde pública – Mato Grosso. I. Tawaiku, Juruna. II. Curso de Formação de Agentes Indígenas de Saúde/ Projeto Xingu/ EPM/ Unifesp. III. Título. IV. Título: Nutrição.

CDD : 980.41

Ficha catalográfica elaborada pelos Bibliotecários da Biblioteca FALE/UFMG

Autores

Tawaiku Juruna, Yarumadê Juruna, Maiawako
Juruna, Payawá Juruna, Doriu Juruna, Dubarê
Juruna, Karin Juruna e Yapariwa Juruna Kaiabi

Aulas de Língua Yudja e Orientações Pedagógicas

Karin Juruna e Yapariwa Juruna Kaiabi

Organização do livro

Maria Cristina Troncarelli e Estela Würker

Coordenação do Curso de Formação de Agentes de Saúde

Sofia Mendonça

Coordenação do Ensino Fundamental

Estela Würker e Maria Cristina Troncarelli

Apoio nas aulas de saúde

Clayton Coelho, Douglas Rodrigues, Eduardo
Biral, Evelim Plácido, Érica Ribeiro, Ewerton
Aires, Fernanda R. Martinez, Juliana Martins,
Marcos Schaper, Mariana Queiróz, Pablo Lemos,
Sofia Mendonça, Vanessa Hanquim e Vânia
Rabelo.

Apoio logístico

Ana Maria Gonçalves e Daniel de Oliveira

Projeto gráfico, formatação e capa

Mangá Ilustração e Design Gráfico

O Livro

Este livro foi produzido no contexto do Curso de Formação dos Agentes Indígenas de Saúde (AIS) do Médio, Baixo e Leste Xingu. A ideia de escrever o livro bilíngue foi concebida durante as etapas de ensino fundamental que fazem parte da formação dos agentes e tem como objetivo a reflexão e divulgação dos temas trabalhados durante os módulos de saúde da criança, vigilância nutricional, segurança alimentar e saúde bucal.

A valorização dos conhecimentos tradicionais relacionados aos cuidados especiais e à alimentação, particularmente destinados às crianças, tem sido um dos objetivos do processo de formação. O livro também tem uma função importante de exercitar a escrita da língua materna. A participação dos professores indígenas durante toda esta produção tem sido fundamental.

A Formação dos Agentes Indígenas de Saúde

O Projeto Xingu, da Escola Paulista de Medicina, tem trabalhado com a formação de agentes indígenas de saúde, de forma sistemática, desde 1990. A formação de recursos humanos para o trabalho em saúde indígena sempre foi uma característica do trabalho da Escola Paulista de Medicina, hoje Universidade Federal de São Paulo (EPM/Unifesp), entre os povos indígenas do Xingu.

Este curso foi organizado de forma modular, com períodos de concentração e dispersão, privilegiando o dia-a-dia do trabalho como espaço de formação. De forma integrada os alunos puderam ter acesso ao ensino fundamental, o que lhes garantiu a perspectiva de continuidade no processo formal de educação. A experiência de agregar os conteúdos do núcleo comum - língua indígena, língua portuguesa, matemática, ciências sociais e ciências naturais ao curso, com conseqüente participação de professores do ensino fundamental, indígenas e não indígenas, no curso, trouxe novas dimensões à aprendizagem. Em vários momentos estes professores acompanharam os alunos no seu dia-a-dia da aldeia como a supervisão prática em matemática e outras áreas de conhecimento. O trabalho desenvolvido por estes professores tem indicado que, muito mais do que instrumentalizar os alunos para o trabalho em saúde, os novos conhecimentos adquiridos concretizam um processo educativo emancipatório e cidadão.

Este programa de formação traz uma concepção ampla de construção social da saúde no Xingu, calcada no diálogo intercultural e intersetorial. As atividades desenvolvidas utilizam metodologias de ensino participativas e problematizadoras, pautadas pelas experiências de vida e de trabalho dos envolvidos.

A formação de agentes de saúde de uma turma de 55 alunos foi concluída ao final de 2011, após nove módulos de concentração e dispersão, com a certificação concomitante à do ensino fundamental em agosto de 2012, ocasião em que foi realizada a festa de formatura dos alunos, no Parque Indígena do Xingu.

Este livro deverá ser utilizado pelos agentes de saúde em seu cotidiano de trabalho, nos espaços de ensinar e aprender das aldeias e nas reuniões sobre saúde, nutrição e desnutrição. Também será utilizado pelos professores e agentes de saúde nas escolas indígenas, com as crianças, jovens e adultos.

Sofia Mendonça

O povo Yudja

O povo Yudja, também conhecido como Juruna, é falante de uma língua Tupi da família Tupi-Juruna.

O território original do povo Yudja estendia-se pela região do médio curso do rio Xingu, hoje abrangida pelo município de Altamira, no Pará. Aproximadamente a partir do século XVII a região começa a ser invadida por exploradores e padres constituíram aldeamentos indígenas. Seringalistas e seringueiros ocupam a região e a população Yudja é obrigada a trabalhar para eles. A invasão das terras Yudja pelos seringalistas e o convívio com os padres, que reuniram diferentes povos da região de Altamira em aldeamentos, provocou uma grave depopulação: em 1842 eram 2.000 pessoas; em 1884 eram 200; em 1896 eram 150 e em 1916 havia somente 52 pessoas (dados de Adalberto, Steinen, Coudreau e Nimuendajú).

Com o objetivo de fugir da escravidão nos seringais e dos invasores de suas terras, uma parte do povo Yudja subiu o rio Xingu, em direção ao seu alto curso, sendo encontrado por Karl von den Steinen em 1884, já vivendo na região posteriormente demarcada como Parque Indígena do Xingu. Em 1950 este grupo Yudja, com uma população reduzida a 37 pessoas, é contatado por Orlando e Cláudio Villas-Bôas.

Atualmente a população Yudja na Terra Indígena do Xingu (Parque Indígena do Xingu) está estimada em 390 pessoas (Unifesp/2012) vivendo em seis aldeias: Tubatuba, Pakisamba, Pakaya, Paroreda, Pequizal e Kamaĩ.

No município de Altamira a população Yudja vive na Terra Indígena Paquiçamba, que está homologada, na Terra Indígena Km 17 na rodovia PA-415, não regularizada e na região urbana de Altamira, sofrendo os impactos ambientais e sociais ocasionados pela Usina Hidrelétrica de Belo Monte, por projetos de exploração madeireira e mineral.

Em 1989 havia ainda um falante da língua Yudja na TI Paquiçamba na região de Altamira, que já faleceu, por isso os Yudja dessa região querem reaprender sua língua através de intercâmbios e com a colaboração dos Yudja que vivem no Parque Indígena do Xingu.

O povo Yudja se distingue por ser especialista em navegação e na confecção de canoas. Eles produzem o caxiri, que é uma bebida fermentada feita a partir da mandioca ou do milho. Distinguem-se também pela diversidade de flautas que possuem e tocam em suas cerimônias, cujas belas músicas também são tocadas e apreciadas por outros povos indígenas do Parque Indígena do Xingu.

O povo Yudja que vive na Terra Indígena do Xingu desenvolve através da Associação Yarikayu projetos culturais de gravação e registro de suas músicas e histórias.

Maria Cristina Troncarelli

Abiaha papera abiyãhã

Akĩ papera kariku udi waapa de kuperi yãhã ha dade a´i papera ã`ãhai djualu. Papera ã`ãhai seyama da taha be: Tuba-tuba, Pak-samba ã Pequizal.

Kĩ papera abiaha xipa, atxuã seha de alu, ide wãbi utaha ixu seha ã dakĩ ide wãbi kaneãhã de ubiu seha ha anu.

Apresentação do livro sobre nutrição

Este livro foi elaborado pelos alunos de curso de formação de Agentes Indígenas de Saúde Yudja, com assessoria dos professores Yudja, para ser usado pelos alunos das aldeias: Tuba-tuba, Pak-samba e Pequizal.

O tema deste livro é nutrição. Ele foi feito para que os alunos aprendam o consumir alimentos nutritivos e a seguir as regras de alimentação do povo.





Índice

- 5 *O livro*
- 6 *A Formação dos Agentes Indígenas de Saúde*
- 8 *O povo Yudja*
- 10 **Abiaha papera abiyãhã** | 10 *Apresentação do livro sobre nutrição*
- 14 **Atxuãseha** | 14 *Nutrição*
- 20 *Pirâmide dos alimentos*
- 22 *Alimentos energéticos*
- 24 *Alimentos reguladores*
- 24 *Alimentos construtores*
- 25 *Alimentos de cada período do ano*
- 26 **Nama itxa** | 26 *Leite materno*
- 27 **Alune de sutaha payũ hidji** | 28 *Como era a alimentação e a vida antigamente*

- 28 Alune de sutaha maxi alu | 29 Como é a
alimentação e a vida atualmente
- 32 Ûbiu seha | 32 Regras de comportamento e cuidados
com a criança durante a gestação
- 34 Idja matxia tade ixaũ seha | 35 Regras e cuidados
com a criança depois do parto
- 36 Idja matxia tade ùbĩa he ixu seha | 37 Regras e
cuidados com as crianças depois do parto
- 37 Idja matxia tade ixu seha | 38 Alimentos que
consumimos depois do parto
- 39 Idja da matxia tade ixaũ seha | 39 Alimentos que
*não devem ser consumidos depois do parto e os
problemas que causam nas crianças*
- 41 Bikaru seha su anu | 43 O que é e o que
provoca a desnutrição
- 43 Æyã dju wãẽ seha | 44 Cuidado com os dentes
- 45 Yudja ha dade ulube ãyã abĩaha | 46 Origem
dos dentes
- 47 Utaha lupetu yãhã | 48 Alimentos balanceados e
segurança alimentar e nutricional
- 50 Etxuku ï wãbi yãhã zaku seha | 50 Vigilância
alimentar e nutricional
- 51 Utaha ãyã adaka be wãbi taha | 51 Alimentos
cariogênicos



- 52 Karai utaha ayãdaka be wãbi taha | 52 Alimentos
cariogênicos não-indígenas
- 54 Kaneahã abïaha | 57 Origem dos alimentos
- 58 Pitxa lûbali | 58 Receita de pirão de peixe
- 59 Mayaka maritxa ha ekariku yãhã | 59 Receita
de caxiri
- 61 Pitxa ahũa | 61 Receita de farinha de peixe
- 63 Duwadjusea ha idjai lâ'ĩ panu yãhã | 64 Proposta das
murelhes durante o IV Encontro
- 66 Ali kanea'ua dju yãhã | 66 Criança doente
- 67 lidja mãmiãmi dju anu | 67 Criança desnutrida
- 68 Ëna'ëna | 69 Vômito
- 70 Akupa anauhîhi | 71 Pessoa com malária
- 72 Ambiente
- 73 Aka ã'ãyãhã | 73 Ecologia
- 73 Amï Ecosystema | 74 Ecosystema
- 76 *Relações ecológicas*
- 77 Wãbi kara seha | 78 Pessoa saudável



Atxuãseha







Payawa Juruna

Wãbi sade si atxuã nu, adji si anu. Karia si kara anana ã dakĩ kuperi anana. Ikiaha si atxuã sade anu. Wãriũ si atxuã sade anu.

Nutrição

Quando estamos bem nutridos temos saúde. Com saúde somos felizes, cheios de alegria e trabalhamos fortes e bonitos.


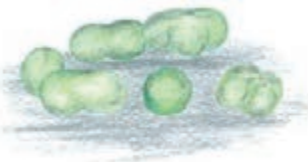



Nutriente	Ikuperi (Função)	Pe au yãhã (onde são encontrados)	Classificação
<p>Carboidratos (Açúcares e amidos)</p>	<p>Se bila he imĩtximã ha ĩ ide wãbi yãhã ha.</p> <p><i>Produzir energia para o corpo funcionar.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Asa, makaxi, papau, pakua - mayaka kuasa, wãwarutxa - Aparu ũma, awila, ataũ - Mayakuma, aparu, awara <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Asa (<i>farinha</i>)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Makaxi (<i>milho</i>)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ataũ (<i>batata</i>)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Papau (<i>Cana</i>)</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>Mayãkũma (<i>Polvilho</i>)</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>Pakua (<i>Banana</i>)</p> </div> <p><i>Banana, mel, mandioca, milho, batata, cana, farinha, polvilho etc.</i></p>	<p>Sumĩtximãhã</p> <p><i>(Energéticos)</i></p>







Nutriente	Ikuperi (Função)	Pe au yãhã (onde são encontrados)	Classificação
<p>Utaha he taha</p> <p><i>Proteínas</i></p>	<p>Sa'ĩbube sekarika ha nu, se'ãwi, semi'ũ sebila, sematxã, seburuxi semi'ũ xixi, semi'ũ urahihĩ.</p> <p><i>As proteínas vão formar os músculos, os órgãos, a pele e membranas.</i></p>	<p>Kania, atxa, pitxa, puyu, eda, kaniã ubi'a.</p> <p><i>Carnes, peixe, ovo, leite, feijão, fava, saúva, castanha etc.</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>Eda (Saúva)</p>  <p>Puyu (Feijão-fava)</p>  <p>Yãrabe (Pato)</p>  <p>Kaniã ubi'a (Ovo)</p> </div>	<p>Sekarikaha</p> <p><i>(Construtores)</i></p>



Nutriente	Ikuperi (Função)	Pe au yãhã (onde são encontrados)	Classificação
<p>Ikaha (Gorduras)</p> <p><i>Ajudam a manter o calor do corpo e produzir energia.</i></p>	<p>Sekapĩĩ pĩdĩkaha ha anu ĩ semĩtxima ha anu.</p>	<p>Pe'a, huĩĩ Hulakaha, eda, ku'i, awara, ĩlã Kania kaha, uxa, patia ĩ ģrãmi</p>  <p>Ku'i (Amendoim)</p>  <p>Pe'a (Pequi)</p>  <p>Awara (Macaúba)</p> <p><i>Pequi, peixe, carnes, coco, castanha, macaúba, saúva etc.</i></p>	<p>Sumĩtximãhã (energéticos)</p>



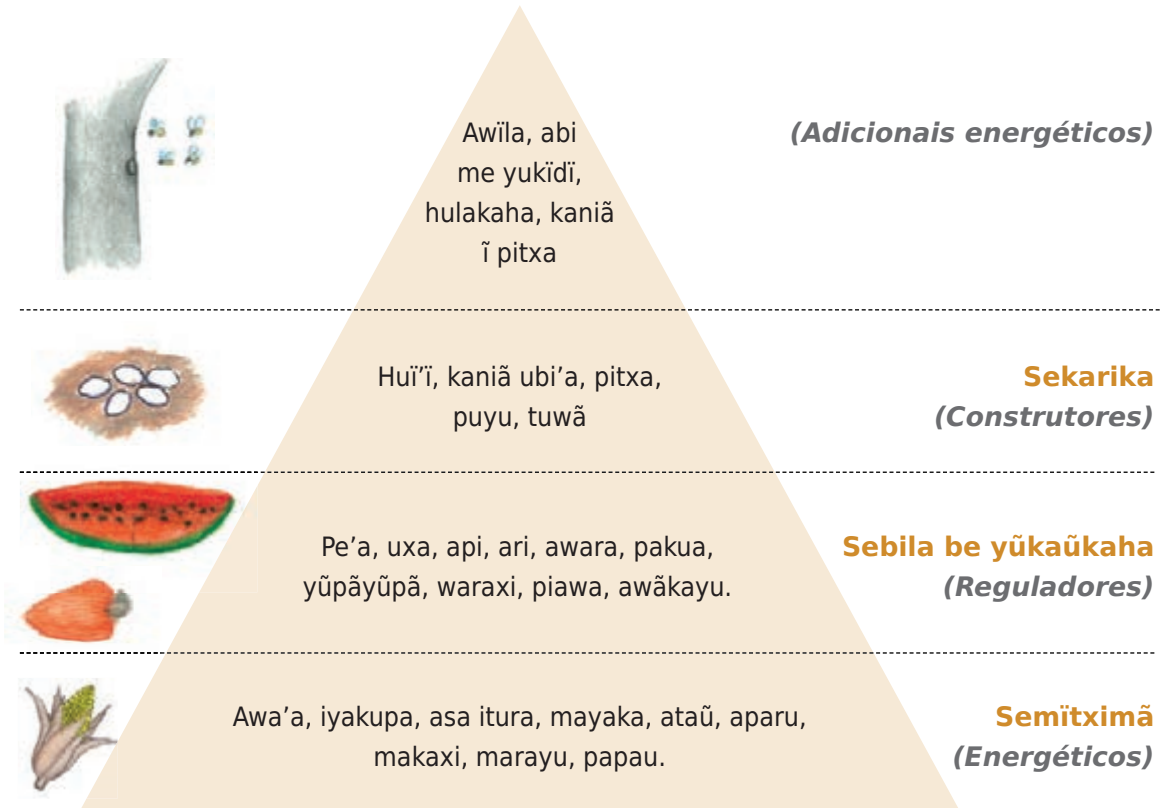
Nutriente	Ikuperi (Função)	Pe au yãhã (onde são encontrados)	Classificação
<p>Epa i'a he taha</p> <p>(vitaminas)</p>	<p>Sebila yũmitximãhã ha anu ã ide wãbi yãhã ha ta.</p> <p><i>Ajudam o corpo a funcionar.</i></p>	<p>Epa i'a da'ibube idju taha.</p>  <p>Awãkayu (Caju)</p>  <p>Pakua (Banana) Waraxi (Melancia)</p>  <p>Patia (Buriti) Yũpãyũpã (mamão)</p>  <p>Pe'a (Pequi) Ewa (Abiu)</p> <p><i>Frutas, vegetais e legumes.</i></p>	<p>Sebila be yũkaũkaha imĩtxima</p> <p>(reguladores)</p>

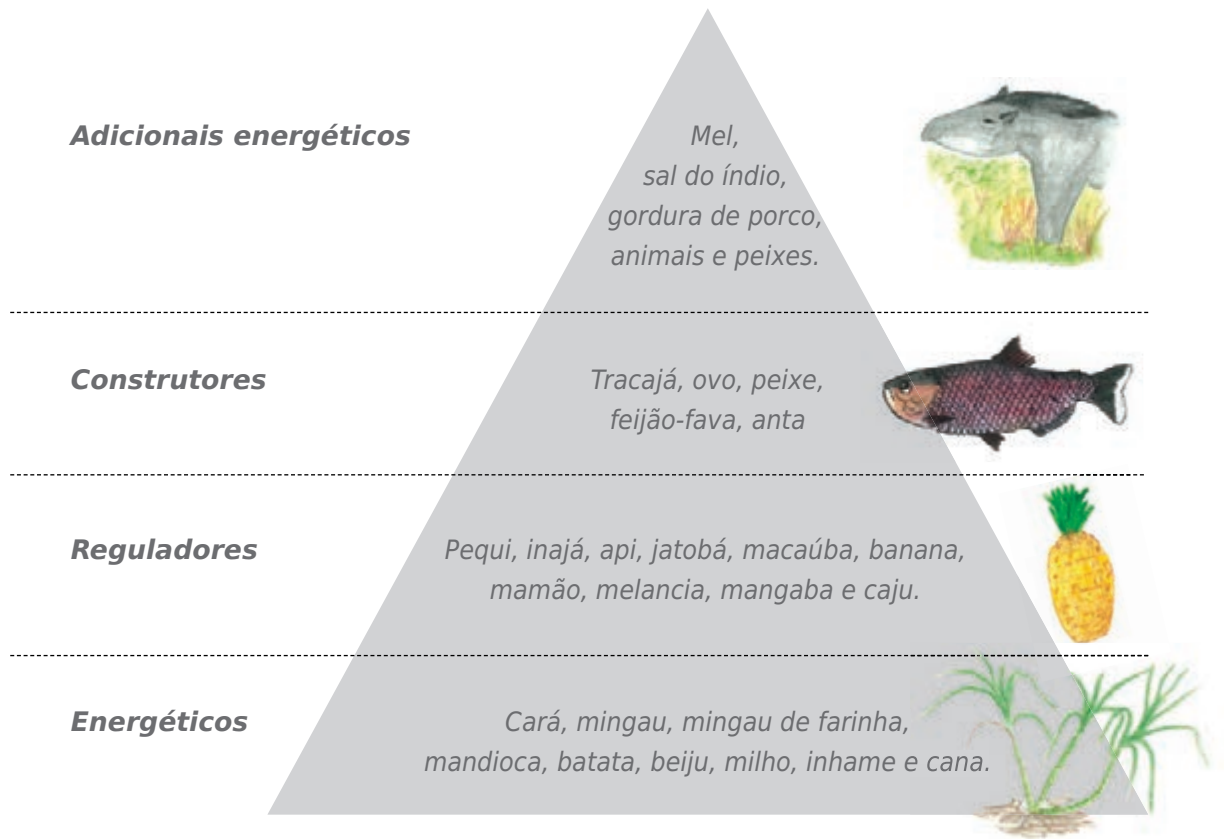


Nutriente	Ikuperi (Função)	Pe au yãhã (onde são encontrados)	Classificação
Utaha he taha. <i>(Minerais)</i>	Sebila ba ha anu ĩ ikarika ha ta. <i>Ajudam o corpo a funcionar e se formar.</i>	Pitxa Kania atxa Seme yukidĩ tiha Nama itxa Kania bĩ'a <i>Peixe, sal natural (potássio), fígado, leite (cálcio), etc.</i>	Sebila be yũkaũkaha ha ta. <i>(reguladores e construtores)</i>



Pirâmide dos alimentos





Alimentos Energéticos



Eda
Saúva



Makaxi
Milho



Mayaka
Mandioca



Pakua
Banana



Papau
Cana



Awila
Mel



Hui'i
Tracajá



Kania ubi'a
Ovo



Pitxa
Peixe



Kania kaha
Gordura de bichos

Tawaiku Juruna



Alimentos Reguladores



Turupĩ
*Fruta de
cipó*



Arimã
*ẽtãkãtxãkã
Laranja*



Waraxi
Melancia



Hure
Ingá



Apibidaha
*Pata de
onça*



Áwãkayu
Caju



Ewa
Abiu



Mãka
Manga



Ûtũ
Abacaxi



Alimentos Construtores



Yārābe
Pato



Tūwā
Anta



Tarukawa
Jacu



Nama itxa
Leite
materno



Du'a
Tatu



Hui'i
Tracajá



Pāri
Curvina



Kania ubi'a
Ovo



Hula
Porco

Tawaiku Juruna



Alimentos de cada período

Kuāki ha tade <i>Tempo da seca</i>	Iti'i tade <i>Tempo da chuva</i>	Kuākiċe <i>Ano inteiro</i>
---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------



Paria
Tucunaré



Waraxi
Melancia



Biu'i
Matrinchã



Tüwã
Anta



Pitxa
Peixe



Asa
Farinha



Papau
Cana



Makaxi
Milho



Iyakupa
Mingau



Pakua
Banana

Tawaiku Juruna



Nana itxa

Tawaiku Juruna

Nama itxa ali na xĩ tade te wãbi anu, iutaha ha anu.

Suyãhã de ali etxukaũ hide duha he ihurahu, wãřũ ĩ urahu anana.

Idja abĩ utaha ixu idju tade bitĩhu nama itxa he ali be kara anana.

Nama itxa idĩkarahidji ali na xĩ tade iutaha hidji ha anu,

suyãhã de si ali na nama de tade padjihu

yũ'ukahu te anana.

Ali nama itxa dube tĩhaũ tade kanea'ua

djua hide ĩ dakĩ ulamiã hide.

Leite materno

O aleitamento materno é muito importante para alimentar a criança. É por isso mesmo que a criança não come outras coisas, só o leite materno a deixa ficar gordinha, forte e a faz crescer bem, com saúde. Todos os nutrientes dos alimentos que a mãe come passam pelo leite para a criança.



Tawaiku Juruna



O leite materno é muito importante para a criança, porque é um alimento rico e nutritivo, é por isso que é o alimento principal da criança.

Por isso não podemos deixar a criança parar de ser amamentada pela mãe antes da hora, pode prejudicar o crescimento da criança e ela ficar vulnerável para qualquer tipo de doença.

Alune de sutaha payũ hidji

Pãÿũ hi udi utaha du idju duha kī ixu, suduha de hida pãÿũ wãbi kararasu, ali de hida kupaha paha, wapa kĩhe hi ali uraha raha, suduha de hi ali kanea'ua na mipidĩkaũ uraha raha.

Dutaha kĩ hidji ixu hida, abi: pakua, ataũ, yũpãÿũpã, waraxi, makaxi, kuruwa, awa'a, uxixitaba, papau, ũtũ, ku'i, iyakupa, maritxa, pitxa, asa, aparu kaniã, wãwarutxa, ã'ĩ, epa i'a, ãwãkayu ĩ piawa.

Paiawá Juruna



Tawaiku Juruna



Como era a alimentação e a vida antigamente

Antigamente o povo Yudja só comia os alimentos tradicionais, por isso não pegava doenças, as crianças cresciam usando as ervas medicinais e era raro pegarem doenças.

Os antigos só se alimentavam com seus próprios alimentos originais como: banana, batata, mamão, melancia, milho, abóbora, cará, araruta, cana, abacaxi, amendoim, mingaus, caxiri, peixe, farinha, beiju, animais silvestres, perereba, pimenta, frutas diversas como caju e mangaba.

Alune de sutaha maxi alu

Maxi udi ulutaha upetu karai utaha ixu alu, suduha de udi kanea'ua mipidiku idjãrẽmã hidji ala la.

Abi pãyũ ixaũ duha ixu udi maxi alu, karai utaha, suyãhã de dẽ ali apeta idjãrẽũ maku anu ta. Pãyũ duha na daũ udi maxi alu. Maxi udi awatxi'i puyu, awatxi'i anauhĩhĩ, kafe, asuka, êtxãkã txãkã ha taha ixu. Alu.

Kupaha hidjia hanu si abi karai utaha de hide.



Como é a alimentação e a vida atualmente

Hoje em dia nós misturamos a comida dos não-índios com os nossos alimentos, por isso as pessoas ficam mais vulneráveis para as doenças.

Hoje em dia estamos comendo as comidas dos não-índios que não comíamos antigamente. Isso está causando anemia nas crianças.

Atualmente a nossa alimentação está diferente dos antigos, estamos consumindo arroz, feijão, macarrão, café, açúcar, balinha.

Nós precisamos ter cuidado com as comidas dos não-índios.



- 1 . Awatxi'i puyu
(Feijão)
- 2 . Awatxi'i anauhihi
(Macarrão)
- 3 . Awatxi'i
(Aroz)
- 4 . Asuka
(Açucar)
- 5 . Kafe
(Café)
- 6 . Etxākã txākã
(Balinha)



Ide ã'ã a seha

1. A *nutrição* ubaha ha mamaku.
(*Escreva o que é nutrição*)
2. Abi utaha *carboidrato* dju taha de imamaku.
(*Escreva os alimentos que contém carboidratos*).
3. *Pirâmide* ãhã maku saha he pee utaha ãhã mamaku.
(*Faça uma pirâmide alimentar com desenho dos alimentos*)
4. Utaha dupee *vitamina* dju taha ila mamaku.
(*Escreva os nomes alimentos que contém vitamina*)



5. Sawiŷa payũ iŷu taha utaha ědu e'urahai be ĩ ena
abiaha wãxĩwãxĩã.

*(Faça uma pesquisa com sua família sobre os alimentos
dos antigos e faça um texto.)*

6. Apa xu de utaha he wãbi taha sebila be anu?

(Qual a função da proteína no nosso corpo?)

7. Apa hade *vitamina* wãbi anu?

(Para que serve a vitamina?)

8. Alune duhade de nama itxa wãbi anu?

(Por que o leite materno é importante?)



Ūbiu seha

Idja titīri tade si ide ūbīa hide, txukāhã karikama si hide ĩ si dakĩ inamã huyãma hide, ta. Txukāhã kariku sade hi ali bube pakiri kiri.

Txukāhã inama hi idikara hidji kaipa'ĩ anu, pate abaka nene hi ali be.

Dakĩ hi ali sehu sã hide yãhã he ihuyã bia tade pate yũmarũ nene te.

Kuãxihã hi dakĩ ali be kaipa'ĩ anu, ali bube tade ikariku sade hi ali isamĩ itita dude, suduhade hi ali kanea'ua dju mĩtxã sãsã, ibiruri hi ali makaka ĩ dakĩ dukare da mami mami.

Idja titīri dade pitxa apetxa, asa itura, iya ibila ĩ awila itura awiũ anu, ali hi bube ihuraha raha. Suduha de hi idja ali dju tade te kaipa'i anu.

Regras de comportamento e cuidados com a criança durante a gestação

Quando a mulher está gestante deve respeitar as regras. O homem também deve seguir regras, ele não deve fazer arco e nem a corda do arco. Se ele fizer arco, vai provocar gravidez ectópica na gestante. Fazer a corda do arco é mais perigoso ainda, porque a mulher pode abortar. Quando a criança é pequena, se o pai fizer a corda do arco, vai provocar sequelas na criança. Se o homem fizer uma espécie de arco que chamamos kuãxiha, a criança pode nascer com o corpo coberto de pruridos e também pode causar hemorróida.



A mulher gestante não pode comer peixe cozido e nem mingau de farinha, não pode tomar água pura, nem suco de mel. Se ela consumir estes alimentos, pode engordar o bebê dentro da barriga, por isso esses alimentos são perigosos quando a mulher está grávida. O bebê pode ficar muito grande e provocar problema na hora do parto.

Ide ã'ã a seha

1. Idja tītīrī tade ide kupahu seha abīaha mamaku.
(Faça um texto sobre os cuidados durante a gestação).



Idja matxia tade ixaũ seha

Yarumade Juruna

Idja pa matxia tade si ũbĩa hide. Su sadei si kaniã adama ixamã hide. Sehu ali de iya sewa pauna ne tade si kaniã ixa anu. Kaniã ixaũ seha: tarukawa urahihĩ, lahu, ba'ĩ, du'a, takurare, txarariwa, huraraku, amia, perũmã, awĩ, wara, eti, tadĩka ĩ ahua. Ali hi dudju ixa sade ẽ'ẽ'ã'ã suyãhã de se ali xĩ tade ixaũ te anu. Pitxa ali na xĩ tade ixaũ seha: txatxari, biu'ĩ, pari, pitxa urahihĩ, djawa xiha, kiriata, durupi, yãkũdã, aredui, urutxa, pakĩ, anubara, pitxi, pamãpamã.

Dubidamã daĩkaka hi ali be, suyãhã de si ali na xĩ tade ixaũ te anu. Pitxa ixaũ seha ixa si ali sehu aũ yãhã he anu. Ali na xĩ tade si dakĩ txukãhã itaũ anu ĩ dakĩ kihũ anu. Suduha ne hi nakui dakĩ kuperiũ anu. Ali na xĩ tade txukãhã ita bĩa tade hi ali dude isamĩ iti ta, dakĩ hi naku hi kuperi anu. Suyãhã de si ali na xĩ tade kuperiũ anu.



Kiriata



Tawaiku Juruna

Tũwã



Regras e cuidados com a criança depois do parto

Quando a criança está pequena, os pais têm que ficar de resguardo durante algum tempo. No período de resguardo o pai e a mãe não podem comer jacu de perna vermelha, mutum de bico vermelho, paca, tatu, jabuti, arara azul, reicongo, macaco-aranha, macaco-prego, quati, guariba, macuco, jaó e veado. Se o pai e a mãe comerem estes alimentos podem causar vários problemas na criança, ela pode não parar de chorar ou ter convulsão, por isso nós não comemos esses animais quando temos criança pequena.

Nós também não comemos alguns peixes quando temos criança pequena, como pirarara, matrinchã, curvina, jaú, piau-vara, curimbatá, pintado, peixe-sabão, jaraqui, cascudo, piranha, bicuda, trairão e voadeira, pois eles podem causar problemas na criança. Porém, depois de um tempo, quando a criança já está grande, então poderemos comer qualquer tipo de peixe.

No período de resguardo nós também não trabalhamos, nem pescamos com arco e flecha, porque se fizermos essas atividades a criança pequena pode sentir cansaço.



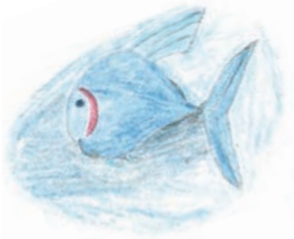
Idja matxia tade ũbia he ixu seha

Payawá Juruna

Ali de ũbiu sade ixu seha pitxa mǎbĭa, pitxa ikia kĭ ixu si anana ali na xĭ tade. Sutade hi ali wǎbi hinaku uraharaha, kanea'ua na mipĭdikǎu.

Pitxa ixu sea wǎbi taha: txapaka, kauri, tǎtǎtǎyǎ, kĭriaxi, pariatxǎrǎ, yǎuru i txatxari.

Kania ipewa taha, ali na xĭ tade ixu sea: takũ, tarukawa, kaka ĩ yǎrǎbe. Abĭ kania ipewa taha ixu se anu, ali be wǎbi taha kĭ.



Txapaka



Txĭ'ĭ txĭ'ĭ



Kiriata



Biu'ĭ



Paria



Yǎuru

Payawá Juruna



Regras e cuidados com as crianças depois do parto

Quando a criança está pequena a mãe e o pai podem se alimentar com peixes pequenos. Os peixes que comemos quando as crianças estão pequenas são: pacuzinho, carazinho da praia, matrinchãzinho, mandi e curimba.

Se consumirmos esses peixes quando a criança está pequena, elas vão crescer bem e com saúde, será difícil a criança adoecer.

As aves que nós consumimos quando a criança está pequena são: mutum, jacutinga, jacu e pato. Essas aves fazem bem e não provocam doenças nas crianças pequenas.

Idja matxia tade ixu sea

Ali na xĩ tade na ũbiahe kaita utaha ixaũ anu, abi pitxa xĩ taha kĩ ixu ĩ dakĩ ikiakĩ, sutade hi ali wãbi uraharaha kanea'ua na mipĩdikaũ. Pitxa ixu sea: txapaka, txatxari, yaũru, pariatxarã, tatãtãyã, kahuri, txi'ĩtxi'ĩ ĩ kĩriaxi.

Dakĩ da kaniã ikiaki ixu anuta: takũ, tarukawa, kaka, yarãbe, xãxã ĩ xuruku.

Kaneahã ixu sea: pakua, aurĩra, kĩ'ĩkĩ'ĩ, auberaha, ataũ, marayu, uxixitaba, puyu-urahihĩ ĩ asa.



Alimentos que consumimos depois do parto

Quando a criança está pequena, conforme as regras de nosso povo, não podemos consumir qualquer alimento, podemos comer especialmente os peixes pequenos que são bons e que deixam a criança crescer bem, sem a presença de doenças. Devemos comer os peixes: pacuzinho, mandi, acará da praia, tucunaré, acará amarelo, matrinchãzinho, acarazinho e curimba. Também comemos certas caças que são boas para ese período como mutum de bico amarelo, jacutinga, jacu (que chamamos de kaka), pato, socozinho e socó.

Os productos da roça corretos que devemos comer são: banana-maçã e outros tipos de banana que chamamos em nossa língua de kĩ'ĩkĩ'ĩ e auberaba, inhame, araruta, feijão-fava e farinha.



Idja da matxia tade ixaũ seha | Alimentos que não devem ser consumidos depois do parto e os problemas que causam nas crianças

Tarukawa, urahihi, lahu,
ba'ĩ ĩ yãkudã

Abĩ kania ĩ pitxa yãkudã ixaũ si ali na xĩ tade anu, ali hi ĩ'ẽ'ã'ã.

*Jacu, mutum-castanho,
paca e peixe sabão*

Essas aves, animais e o peixe-sabão não podem ser consumidos logo após o nascimento do bebê porque podem provocar crises convulsivas.

Aredui

Aredui ali na xĩ yãhã dju sade sebe kapa'ĩ anu, i'urahai ha sade dudju ixu sade hi ali dukare da mami mami.

Jaraqui

A família que tem criança pequena não deve comer jaraqui, porque pode causar hemorróida na criança.

Urutxa

Ali xĩ tade si'urahai ha sade urutxa ixaũ anu, ali makaha hi ikũřtxu.

Cascudo

Quando a família tem bebê pequeno não deve comer cascudo, porque causa sialorréia na criança. Siarroléia quer dizer o aumento de saliva.

Pakĩ ĩ pitxi

Ali pa sã tade si pakĩ ĩ pitxi ixaũ anu, ixu sade hi ĩsamĩ ali imĩriã de atxutxu txu te sutade hi ali imĩriã apeta peta ĩ dakĩ idja akũbĩa imawadi wadi.

Piranha e trairão

Quando um casal está com um bebê recém-nascido não deve comer piranha e trairão, se comer pode causar sangramento no umbigo da criança e dor no baixo ventre da mãe.



Anubara

Ali pa sã tade anubara ixaũ anu, isãmi hi ali imiriã
imapeta peta ĩ dakĩ idja akũbia imawadi wadi.

Bicuda

*Quando o casal tem um bebê recém-nascido
não deve comer bicuda. Se comer pode
causar sangramento no umbigo e dor no baixo
ventre da mãe.*

Pamapama

Pamapama ali na xĩ tade ixu sea be kaipa'ĩ anu; du dju
ixu sade hi ali bizadaka daka ĩ dakĩ lakatu tu, ta.

Sardinha

*A sardinha é um peixinho que não se deve comer
quando temos criança recém-nascida.
Se comermos pode causar lesões no corpo e
perda de cabelos na criança.*

Txatxari ĩ pitxa urahihi

Ali na xĩ tade si ixaũ te anu, dubidamã da hikahika hi
ali be, ibikuha ali hide ĩ dakĩ wareware a hide. Dakĩ
hinaku urahu sea be anu.

Pirarara e jaú

*Quando a criança é pequena, se o casal comer pirarara
e jaú pode causar lesões e manchas brancas no corpo
da criança e também do adulto.*

Djawaxiha

Djawaxiha ali xĩ yãhã aju sade sutaha nahaũ anu.
Dudju ixu sade ali kanea'ua djua hide, du'una apeta da
mamiãmĩ a hide ĩ dakĩ ĩ'ũna adaka hide.

Piau-vara

*Piau-vara não é um bom alimento quando estamos
com criança pequena. Se comermos pode causar
diarréia com sangue na criança e parasitose intestinal.*



Bikaru seha su anu

Dubare Juruna

Memane etxuku kara sade si bikaru anana ĩ dakĩ utaha ixaũ seha kĭ ixu sade si awae bikara hidji maka hide. Epai'a ixaũ seha kĭ ixu sade si dakĩ awae bitĭhu bikara hidji maku anana ĩ si dakĩ su sade itã'ĩ hidji maku bikaru seha bi anana.

Kaneahã ibidĭka kĭ ixu seha de si dakĩ bikaru maku txa anana, iya epubea tĭhaũ tade iya xipaa kĭ awi seha ĩ dakĩ bikaru se maku sebe anana.

Wãbi duwe txuka txukaũ seha de ali dutaha ixu duha ixaũ dade bikara hidji maku anana ĩ dakĩ ixaũ duha kĭ hidji ixu dade pate bikara ne anana.

Se yãmä dju wãeũ seha ibidĭka hi naku anana ĩ dakĩ idju wãe se seyãma du bitĭha hi naku anana, ũkãhũ pĭtxi txi ku sade suhi naku bitĭhu anana.

Na ali ha sade si weũ etxuku kara tade se'u rahai txarina ĩ'ã da se wẽwãnu sebe anana, sutade si yãwã maku sade ũkã hũ etxuku kara anana ĩ si suta bikaru seha he au meta satxa ita anana. Se'ali dju idjarẽũ seha dakĩ hinaku anu ta meũ du wetxue txuku sade ali ulãmi maku anana ĩ dakĩ mema hi nama itxa awiwi dade pate bikara ne maku anana.

Iwãeũ sade si petaũ seha he utaha na ixa hi naku sewa ibidĭka kĭda anana suta ha kĭ ixu kara sade si dakĩ bikaru maku anana ĩ dakĩ pã pãne etxuku kara seha su semaku sebe anana. Iwãe sade si etxuku ha sade peta midjã anana ĩ si dakĩ wãbi etxuku kara anana ta.

Ede ũbĭaũ sade si kaita abĭ xaa ixu anana su bĭa he ixaũ seha utaha ixu ĩ si dakĩ kuperi anana ta subĭa he ide kuperiũ seha de.



O que é e o que provoca desnutrição?

A desnutrição é provocada pela falta de uma alimentação completa e saudável. Também é causada pela falta de frutas.

Se a criança comer alimentos contaminados e sujos, se não tiver um bom saneamento básico e não tiver higiene domiciliar e higiene na aldeia, ela vai ficar doente e pode ficar desnutrida.

O casamento precoce, quando os pais são muito novos e não sabem cuidar dos filhos, causa desnutrição.

A falta de escovação também pode causar desnutrição, porque com cárie e dor de dente a pessoa não se alimenta bem.

É importante também lavar as mãos antes de comer e depois de fazer cocô para evitar doenças.

Os pais também precisam respeitar as regras durante o período de resguardo quando as crianças são pequenas.



Äyã dju wãẽ seha

Sãyã dju waẽ seha wabi anu, kanea'ua djũ sutade anana. Sãyã sebe wãbi ï txabuhu yãhã a sade si ide kupaha hinaka hide, kaĩtade si ïbitabïta hide, maka a sade ï etxuku seha dibi ta. Dakĩ si wãbi ïbitabïta hide ta susade kĩ hidji sãyã kanea'a dju ma hide ï dakĩ lapikama dudeme hide.

Sãyã dju waẽ seha ipïa anu, äyãũ sade si kaneãhã na ixama hide suseha hade si sãyã de kupaha hidji djia.



Tawaiku Juruna

Äyã iwadï yãhã abahu anu, suyãhã dei si padjihu iwadïa ëdu seha de txi kaapa kĩ de txabia ha ïbitu anana, kaapa hinaku, kuadï xihu tade ï kaĩ tade maka a sade.

Yaũru upa da hida dãyã ïwïwãna wãna. Dakĩ hida äyã ikia a dade pitxa, txakuï äyã da ewëwana wãna ï äyã'äyã a te seha da ta dube äyã adaka abakaha ha yajã de.



Cuidados com os dentes

Se cuidarmos bem de nossos dentes eles ficarão bons, não ficarão doentes.

Se você quiser que seu dente fique mais resistente, procure cuidar o máximo possível, escovar bem depois de comer e também antes de dormir. Fazendo essa higiene bucal os seus dentes não ficarão doentes e nem vão quebrar facilmente.

Cuidando dos dentes você vai ficar bonito. Sem os dentes na boca você não consegue comer os alimentos, por isso devemos cuidar e nos preocuparmos com a nossa saúde bucal.

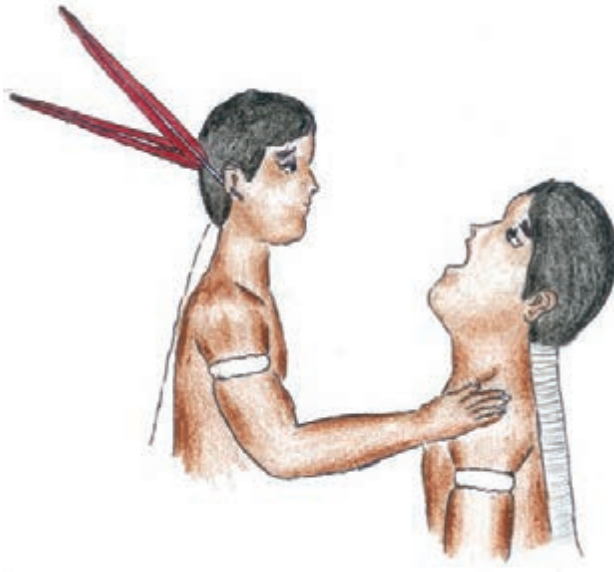
Sentir dor de dente é muito ruim, por isso temos que evitar que o dente se estrague, fazendo a escovação pelo menos três vezes por dia. Você pode escovar cedo, à tarde e à noite, antes de dormir.

Nós temos alguns remédios que usamos nos dentes: um deles são os ovos de um peixe que chamamos de yãuru e outro remédio é uma planta que chamamos ãyã'ãyã, que protege os dentes.



Yudja ha dade ulube äyã abiaha

Yarumade Juruna



Yarumade Juruna

Payũ hidji hi ulu'udi Yudja ha dade äyãu, sutade hi e'ãmi, sekarika ulude ayã ä'ã, sudade hi kuaha (kuãrãyã) a'u äyã ha ulude, daihi udi yubeũ te, itabase imawa wadi hi. Sutade hi aumëta iu te. Sutade hi kaniã be yũkaru te anu. Apĩ imama, hula, tuwã, përmã, ba'ĩ, udu, awi, amaë

ũ'ã, maruri, du'ĩ.

Uhu hi piawa bila ĩ waraxi bila ã ulude hide dai hi mikarĩ hidji, sutade hi makaxi ise'a da äteta txihi tese wãbi äyã se ha. Suyãhã de hi ũlãyã makaxi ise'a ha anu. Suduha de hi äyã lapiku anana dudju waeũ sade.



Origem dos dentes para o povo Yudja

Antigamente as pessoas não tinham dentes. Então Sela'ã, o Deus do povo Yudja colocou nas pessoas pedrinhas, mas as pessoas não aguentavam porque esses dentes eram grandes e dolorosos. Então Sela'ã tirou esses dentes das pessoas e passou para os animais como onça, porco, anta, macaco, caititu, quati, tamanduá, tatu e outros.

Depois Sela'ã testou colocar nas pessoas sementes de mangaba e sementes de melancia, mas também não deu certo, porque eram moles. Finalmente ele colocou grãos de milho para fazer os dentes das pessoas, então deu certo. Mas é por isso que o nosso dente quebra e estraga quando a gente não cuida bem.



Yarumade Juruna



Ide ã'ã a seha

1. Ayã abĩa ha ědu saha he iwãxĩwãxĩ te.
(Faça uma pesquisa sobre a origem dos dentes.)
2. Abi utaha ayã adaka be wãbi taha ila mamaku
ĩ ena ãhã mamaka ta.
*(Faça uma lista de alimentos criogênicos e
faça os desenhos).*

Utaha lupetu yãhã

| Karin Juruna

Utaha lupetu taha ĩ masehaũ yãhã, wãbi lupetu ĩ ikiaha taha.

Alimentos balanceados

Consumir alimentos balanceados quer dizer comer alimentos variados e em quantidade suficiente. Tem que ter misturas boas, de boa qualidade e saudáveis.



Segurança alimentar e nutricional

Utaha wābi taha itxibī lahūme yāhā abī: ka'a i'a, pitxa, kaniā ĩ kua he kaneahā.

Segurança alimentar e nutricional é ter uma grande variedade de alimentos de qualidade como frutas, peixes, caça e os produtos da roça.

Kaniā Caça	Epai'a Frutas	Pitxa Peixes	Kua he kaneahā Produtos da roça
1- Tūwā (<i>Anta</i>)	1- Hure (<i>Ingá</i>)	1- Pakuī (<i>Pacu</i>)	1- Mayaka (<i>Mandioca</i>)
2- Ba'ī (<i>Paca</i>)	2- Turupī (<i>Fruta de cipó</i>)	2- Pakĩ (<i>Piranha</i>)	2- Makaxi (<i>Milho</i>)
3- Tarukawa (<i>Jacu</i>)	3- Turupa (<i>Bacupari</i>)	3- Biu'ī (<i>Matrinchã</i>)	3- Awa'a (<i>Cará</i>)
4- Takurare (<i>Jabuti</i>)	4- Apī bīdaha (<i>Pata de onça</i>)	4- Djawaxiha (<i>Piau-vara</i>)	4- Ataũ (<i>Batata</i>)
5- Huī'ī (<i>Tracajá</i>)	5- Amiã kurupipi (<i>Murici do mato</i>)	5- Txapaka (<i>Pacuzinho</i>)	5- Pakua (<i>Banana</i>)
6- Du'a (<i>Tatu-canastra</i>)	6- Manakuyu ha (<i>Murici do campo</i>)	6- Kiriata (<i>Curimba</i>)	6- Waraxi (<i>Melancia</i>)
7- Perūma (<i>Macaco- prego</i>)	7- Pe'a (<i>Pequi</i>)	7- Aredui (<i>Jaraqui</i>)	7- Makaxira (<i>Macaxeira</i>)
8- Lahu (<i>Mutum</i>)	8- Arĩmã Ĕtxākātxakã (<i>Laranja</i>)	8- Durupi (<i>Pintado</i>)	8- Ūtũ (<i>Abacaxi</i>)
9- Tadīka (<i>Jaó</i>)	9- Ewa (<i>Abiu</i>)	9- Paria (<i>Tucunaré</i>)	9- Wāwāru (<i>Mandioca para polvilho</i>)
10- Hula (<i>Porco</i>)	10- Akata (<i>Cajá</i>)	10- Paĩ (<i>Curvina</i>)	10- Kuruwa (<i>Abóbora</i>)
11- Yārābe (<i>Pato</i>)		11- Txatxari (<i>Pirarara</i>)	11- Papau (<i>Inhame</i>)
12- Udu (<i>Caititu</i>)			12- Marayu
13- Kurĩ kurĩ (<i>Papagaio</i>)			
14- Apīka (<i>Pombo</i>)			
15- Amiã (<i>Macaco- aranha</i>)			



Kaniã Çaça	Epai'a Frutas	Pitxa Peixes	Kua he kaneahã Produtos da roça
16- Txarariwa (Arara)	11- Kuyaba (Goiaba)	12- Hũtiyã (Traíra)	13- Uxixitaba (Araruta)
17- Ata (Capivara)	12- Mãka (Manga)	13- Wapi (Peixe-cachorra)	14- ã'ĩ (Aimenta)
18- Txariña (Frango)	13- Yũpã yũpã (Mamão)	14- Txakuĩ (Caranha)	15- Puyu urahihi (Feijão-fava)
19- Xãxã (Socó)	14- Arĩmã apisa ibera-bera (Tangerina)	15- Anubara (Bicuda)	
20- Balala (Marreco)	15- Graviola	16- Alu'ĩ	
21- Dusĩ (tatuzinho)	16- Manata (Bacaba)	17- Dilapitxa (Bico de pato)	
22- Awĩ (quati)	17- Manakura (açai)	18 - Yakare pitxa (peixe jacaré)	
23- Etĩ (macuco)	18- Arãmi (coco)	19- Pãmã pãmã (sardinha)	
24-Huraraku (Reicongo)	19- Awãkayu (Caju)	20- Txatxari (Mandi)	
25- Tãkũ (Mutum de bico amarelo)	20- Arĩmã ixadi xadia (Limão)	21- Urutxa (Cascudo)	
26- Kaka (jacu)	21- Awara (Macaúba)	22- Huã'ĩ (Poraquê)	
	22- Ura ura (pinha)	23- Djapa	
	23- Piawa (Mangaba)	24- Txĩ'ĩ txĩ'ĩ (Acará)	
	24- Tãtã (maracujá)	25- Pitxa urahihi (jaú)	
		26- Yãkũdã (Peixe-sabão)	



Etxuku ĩ wãbi yãhã zaku seha

Maiawako Juruna

Ali wãbi urahu txa yãhã zaku seha, wãbi etxuku yãhã zaku seha. ĩ wãbi yãhã zaku seha.

Madika na kumadamaũ ali ipadita ã'ã seha ĩ ilaku seha.

Awiyai zaku seha etxuku yãhã seha. De'ãwi de kaneau'a dju tade hipertensão ĩ wãbi wapa da ĩwĩwãnu seha.

Vigilância alimentar e nutricional

Vigilância alimentar e nutricional é acompanhar o crescimento e o desenvolvimento das crianças, acompanhar a dieta das crianças para ver se o estado geral delas está bem, pesar e medir as crianças todos os meses.

Acompanhar também os idosos, estar sempre atento aos cuidados na alimentação dos hipertensos, acompanhar e dar o medicamento correto.



Tawaiku Juruna



Utaha äyã adaka be wãbi taha

Yarumadê Juruna

Kaniã atxa ixu sade sayã yãbïdaku mïmïnu anana.

Si da'ẽ'ẽũ tadei sayã be kanea'ua da hide. Su yãha ha dei si etxuku sade a'ẽ'ẽ mïtxã, aïwataha da te anana. Í si dakĩ ibïta mïtxã anana. Abï kaniã atxa äyã adaka utaha anu: tuwã, eti, tadïka, amiã, balala, yãrãbe, ba'ï, kurukuru, apïka, udu, txarariwa, hula, pitxa, kaka, kũrĩkũrĩ, ahua.

Alimentos cariogênicos

Alimentos cariogênicos são os que prejudicam os dentes quando a gente não cuida direito deles e os dentes ficam careados. Para não acontecer isso, precisamos fazer a higiene bucal, passar o fio dental e escovar os dentes sempre.

Os alimentos que provocam cárie são: anta, macuco, jaó, macaco-aranha, marreco, pato, paca, pombo, caititu, arara amarela, porco, galinha, macaco-prego, reicongo, quati, tracajá, jacutinga, jabuti, mutum-castanha, peixe, jacu, papagaio e veado.



Karai utaha ayãdaka be wãbi taha

Abi karai utaha upiide hidji kaipa'i anu, si ibitaũ tade pate uninakanea sãya be hide i dakĩ utaha meũ yãhã ha anu, sematxuãma sebe hide i sapeta yũdjarẽma hinaka hide.

Pãpã si ãtxuã anana utaha ikua sematxuã sebe anana.

Suyãhã de wãbi etxuku kara seha sebila maku hũtxiũ i wãriũ anana. Atxuã sade si ibila ikiaha anu, adji si, karia si kara i si kuperi kara, sutaha ha de si kariku, kikihu si kara i si wãbi kara anana.

Alimentos cariogênicos não-indígenas

Açúcar, coca-cola, aparu (biscoito), rapadura, picolé, bolo, êtxãkã txãkã (balinha), yukidi (sal). O pĩtxima (fumo) também estraga os dentes.

Esses alimentos não indígenas são muito perigosos. Se não escovarmos bem, eles estragam nossos dentes. Esses alimentos também não são nutritivos, eles não são bons alimentos. Eles engordam aparentemente a pessoa, mas podem causar anemia.



Dorciu Juruna



Ide ã'ã a seha

- 1 . Apa utaha karai iyãma da taha de kaipa'ĩ anu?
(Quais alimentos da cidade que são perigosos?)
- 2 . Apa utaha de sebe edeta'ĩhũ ã si ixãũ te anana ali paa sã tade?
(Quais alimentos são proibidos para os pais comerem depois que a criança nasce?)
- 3 . Apa ne txi *desnutrição*?
(O que é desnutrição?)
- 4 . Alune dane si sayã wãbi yãhã a sade hide?
(Como manter os dentes saudáveis?)
- 5 . Apane txi *segurança alimentar* ã *nutricional*?
(O que é segurança alimentar e nutricional?)
- 6 . Alune sade dane si wã bi kara hide?
(Como uma pessoa pode ter uma vida saudável?)



Kaneahã abiaha

Abi tahai: Tinini, Txini, Kuxinalu Yudja

Yarumadê, Tawaiku, Payawa, Mayawako, Dubare e Doriu Juruna

Payũ hidji hi da kaneahã tihãũ tade, abĩ asa ha taha tihãũ tade epa isa ixi'ixi, ewaepa isa ixu hida sese. Panahu hida puduku txa dade ka'ebe kaneana du, urahu hi kĩnanu hi dania dju su. Idu dade hida itxa de txutxutxuka, abaku dade dumeha iwãwã duhaha txa de hida txutxutxuka su hide, dai hi awaekĩ dude imaẽpẽ pẽ tese. Meme hinaku hi ana du txukaya da iduku iwataha apisa be. Txi txukaya pidiuku tade hi da ããma a hide, dai hida sehu epẽ'epẽ duha de txarakaũ.



Tawaiku Juruna





Sutade hi kaneara (tuwĩ) idjuse iya be tahu ĩ idjuse iya he ala txa dade ixi'ixi tese. Meme hinaku txapinu yãhã hi abĩ te txa dawai be. Sutade hi da eziyaha yũkamenue ide dawai imĩana a dade, sutade hi eziyaha de'ela he ilaku te. Paku dade hi dube ěda bĩa tade tese abĩ, emĩana hi esi a hi tese. Pae sade ũka haũ iyãhã du du a hi eziyaha tese. Suyãhã he hi ana sã hide dai hi iyãhã de txãtxãrũ, su yãha he hi ana wĩ hide ta dai hi dakĩ hinaku ta. Duwadjuse ha hi wĩ su. Txihidji hi iwa hidji wĩ sudade hi du yãhã udjaka hidji, su tade hi eziyaha te se hae sewa anĩ a hi te se.

Apayũ hi ĩkũdamaĩ te anu a hi te se. Ka'a daraka hi esi, itxade a hi te se, urahu hi daraku te ahi te se. Su tade hida ka'a daraku itxa de, ka'a daraku dade hi da base yãhã zaka hidjiu, ěã tade itxuka'a duha de. Suduha he hida amana paa ekua tade itxuku te, wãrĩ hida axi itxutxuku kara. Axi dube txuxi txa tade hi e'e kara:



- Hĩũ, hĩũ, hĩũ ahi kara.

Sudade hi wãrĩ pĩrĩriku
kara aretikane hi axi
dupiide tade e'e kara
duha he ě'ã txa dade kua
djidji ludjaku:

- Tuk, ahi pĩku.

Bitĩhu axi lamihũ tade hi
eziya tese hae, maxi e si
takurare isanaã amana hi
lamuka a hae a hi eziyaha
te se. Sehu bitĩhu takurare
ĩsãna bãa he hi amana

lamuku, sudade hi amana karamã mĩtxã ã te, kaneaha pe lapĩku yãhã ha.
Bitĩhu kaneahã lũbaru duha he apĩihu txa tade hi amana kara. Amana kara
duha he tĩ hinaku maku txa tade hi iwa izaku te txa. Uba hãũ hi paa izaku
txa dade kaneahã be, kamadĩ hinaku dade hi txa hidjiu ta, pate hidji hi
aũmeta izaku te txa dai hi ubahãũ duha de udase hinaku te kara.

Sudade hi dawai be abĩ te. Bitu txa dade hi dawai dube hae yãhã de
ana idahu duha dju txa waraxi na dju. Idju txa tade hida atxuhu te hide, dai
hi ludjaka hinaku.



Doritu Juruna



Origem dos alimentos

Antigamente quando não existiam os alimentos os nossos antepassados comiam somente casca de pau (ewaepa). Certa vez, quando foram caçar no mato encontraram duas sucuris enormes (tuwĩ).

Eles sentaram em cima da sucuri e a bunda deles ficou colada na sucuri gigante. Uma das pessoas cutucou a sucuri com a ponta da flecha, mas ele contou para os outros que a ponta da flecha também ficou colada na sucuri.

Eles queriam levantar, mas não conseguiam, estavam grudados na sucuri. A sucuri então correu com todos eles para o rio e os comeu. Só uma única pessoa sobreviveu, voltou para a aldeia e contou para a comunidade.

Eles conversaram com o pajé para ele fazer um trabalho para vingar a morte dos parentes. No sonho, o pajé viu que a comunidade ia conseguir se vingar. Então apareceu outra sucuri naquele lugar, mas ela não cabia no lugar de tão grande que ela era. Saíram mais três sucuris que não cabiam no lugar onde a primeira sucuri gigante tinha comido as pessoas. Por último, saiu aquela sucuri que havia matado as pessoas do povo Yudja. Então o pajé pediu para as pessoas abrirem uma roça em volta, uma roça bem grande. Depois que secou tudo, eles queimaram. Quando o fogo se aproximou da sucuri ela começou a gritar e a pular para todo canto, jogando os alimentos na terra, e ela explodiu.

O pajé pediu para as pessoas juntarem jabutis. Depois de ajuntarem muitos jabutis, choveu. E a chuva não parou mais, choveu durante um mês e assim as plantas da roça foram crescendo.



Quando a chuva diminuiu um pouco, o dono da roça foi visitar a roça e viu que tinham nascido muitas plantas que ele nem sabia o que era. Foi então que apareceu um passarinho, que chamamos Witxitxi. Ele estava comendo mamão, mas se transformou em gente e explicou para o homem sobre todos os tipos de alimentos que tinham crescido na roça.

O homem que era o dono da roça levou uma melancia para a aldeia, mas uma velha não sabia como preparar, ela assou a melancia e a melancia explodiu.

Assim foi a origem dos alimentos para o povo Yudja.

Pitxa Iũbali

Idja pitxa ibizadaka hide, tihidji iwiyã te hide uhu tade ipãki ã'ẽ dade ali miãxã be da pududuku anana, txihidji asa da yũbali te anana. Yabiku dadei ide bali dawai be ã idjuse etxuku anana.

Pirão de peixe

A mulher tira a escama do peixe e coloca para cozinhar. Em seguida ela prepara o pirão para as crianças, tira os espinhos para preparar uma parte para as crianças. Ela coloca a farinha e mexe, até ficar pronto para comer. Então ela chama outras mulheres para comer junto.



Mayaka maritxa ha ekariku yãhã

Mayaka iu seha he si iya he itua te hide, suduha hei txabïu iya he mamaka hide.

Upa tadei idjai ibïku te anana, txihidji apïpïkũ imï'ũ ã'ẽ'ẽ duhahe masehu tade ami ami te anana, txihidji iwewea te hide masehu tadei hunama he ameka te hide ï yukukuta te hide, ihube axi amimïnu ihunu te anana. Uhu tadei hunama dibi wa'ẽ he a'ẽ'ẽ te. Txihidji iya itutu pïza he suduha he ihũnu duha ameku pe, apïpïkãha masehu tadei pe pïtxũ ameku, ï idju ahume te.

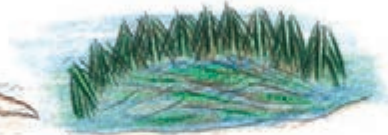
Ahume duha masehu tadei wa'ẽ he aũkaru te, aũkara ha masehu tadei aumeta pïza he itu te, txihidji pakuha de apaukaha ha txa, idju wï dadei da apauku te. Bitïhu masehu tadei senahï be abï te, sutadei senahï bitu dawai dune senahï be iwï de bali.

Txihidji iyaha ide yaudakara tade dawai dju itxahu yãhã du, itxahu tadei dawai dju awi te. Su maritxa karikaha anu.

Dubaré Juruna



Mayaka
Mandioca

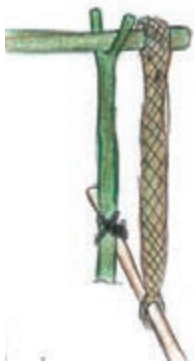


Mayaka iya heanu
Mandioca no rio



Aparu ùma
Massa de mandioca





**Aparu ũma
kamiãma he anu**
*Massa de
mandioca
dentro do tipiti*



**Iyakuha ha
ihuna bia**
*Farinha
no
tacho*



Iyakuha piza he anu
Caxiri na canoa

Dubaré Juruna

Receita de caxiri

Tiramos a mandioca, deixamos no rio durante três dias para amolecer. Depois de amolecer tiramos do rio e esprememos com o tipiti e colocamos na peneira. Após peneirar a massa de mandioca, colocamos no tacho e mexemos, até ficar pronto. Então tiramos do tacho e colocamos na canoa. Misturamos água, esprememos com a mão e colocamos a mistura de batata.

Novamente é peneirado e colocado em outra canoa e coberto com folhas de banana-brava. O dono do caxiri convida os homens para tomarem o resto.

Então o caxiri fica mais dois dias fermentando, daí já fica pronto para tomar. Toda a comunidade é convidada para tomar caxiri.

Assim é o processo de transformação da mandioca em caxiri.



Pitxa ahũna

Pitxa ahũna a dade da pitxa de txa anana, ipĩdidĩku dadei da anumeta wĩ dade yuka'ẽ te anana, txihidji da ibĩku te anana. Ibĩku duha masehu tadei wa'ẽ maku axi txade, akuhu tadei pe ameku te txihidji yukukutu te, uu'i tadei wa'ẽ dibi wa'ẽ nana he a'ẽ te.



Tawaiku Juruna

Pitxa ahuna utaha ikia ha anu. Pitxa lũbali a dade da txi kĩ wiyã wiyã suduhade wãbi anu.

Receita de farinha de peixe

Para fazer a farinha de peixe é preciso pescar alguns peixes, depois é que a farinha será preparada. O peixe é assado no fogo e em seguida são tiradas as escamas e os espinhos, deixando somente a carne para ser torrada.

Depois de torrar a carne ela é tirada do fogo e colocada numa panela ou em uma cabaça.

A farinha de peixe é muito nutritiva e gostosa. Quando as pessoas querem comer pirão de peixe é só colocar a farinha de peixe na panela e cozinhar. É muito gostosa.



Ide ã'ã a seha

1 . Wãwarutxa karika ha abïa ha mamaku.

(Escreva a receita de perereba.)

2 . Utaha paa sebe ekua yãhã ãhã mamaku.

(Desenhe a história da origem dos alimentos.)

3 . Iyakupa kariku seha abïa ha mamaku.

(Explique como se faz iyakupa, um tipo de mingau).



Duwadjusea ha idjai lã'ĩ panu yãhã (IV Encontro de Mulheres)

Kamena de wĩ dade idjai ali ipadĩta de kamenu yãhã.

- Unifesp he kuperi taha hanu seyãmã da sã'ãhã kaekukua txa hide.

- Ali de kupahu na bube tade.

- Ali sã tade ide kupahu ĩ ide ũbiu

- Ali dju bitĩhu ibidĩku tade etaeta te.

- Ali wãbi urahu txa yãhã zaku ese yãmã he yãhã, pahinaku dupadĩta imahua tade patene hidji i'uruhai be abĩ te.

- Dawai dju dume iya de kamena, ĩ si pe sebe yũka te, ĩ si dakĩ SESAI dju kamena seme iya de.

Kaneahã ikia imatxĩbia si kua he ĩ aka kãla da.

- Ali sewaha tĩha kĩ da ewẽwanu yãhã wãbi uraha hide.

Utaha ĩ sewaha tĩha wãbi taha da ali ĩwĩwãnu sade wãbi uraha hide.

- Ali idja ũbahu i'una de aka kãla da mamiami yãhã de.

- Ipara ũbahu pada kamena ědu. Dukuperi ibĩa ita taha be hae pada abĩ kanemaĩ wãbi taha kĩ dju kualã dibi wĩwĩa.

- Du'udi alu ulawai dju kamena mena.

- Sewaha dju'ai dju si anasẽ kuperia ali hataha de.

- Txarina apĩkaa si seyãma he ali ititã'i taha dju.



- Seyãmã he si apĩ imaseha.
- Waapa dju'ai sedekuperi taha ba si sewa ha tĩha da ali ĩtĩtã'ĩ taha ĩwĩwãna.
- Apĩaka dakĩ kania de ali zaka.
- Amĩ karai utaha de ali imahurahu anana.

Propostas das mulheres durante o IV Encontro

| Payawá Juruna

Durante a reunião das mulheres, elas discutiram a respeito do peso das crianças e a nutrição, fazendo algumas propostas para solucionar esse problema:

- O pessoal que trabalha na Unifesp tem que estar mostrando imagens de doenças e dando explicações nas aldeias.

- Os pais devem ter cuidado com o bebê desde que ele está na barriga da mãe. Precisam cuidar bem do bebê quando ele nasce e devem respeitar as regras.

- Os pais devem cuidar da criança, deixando-a sempre limpa, devem dar banho nas crianças.

- Acompanhar o desenvolvimento das crianças nas aldeias e acompanhar o peso. Quando a criança começar a perder peso, deve informar imediatamente a família.

- Reunir a comunidade para tratar destes assuntos, organizar o trabalho dentro da nossa comunidade. Vamos fazer reunião com as autoridades da



saúde e falar a respeito do poço artesiano.

- Vamos aumentar as plantas na roça e em volta das casas.

- Fazer o tratamento das crianças com remédios tradicionais para elas crescerem bem.

- Ter alimentos nutritivos que ajudam no desenvolvimento das crianças e ter remédios bons que fazem as crianças crescerem bem.

- Orientar as mulheres para não deixarem cocô das crianças em volta das casas.

- Orientar os jovens para obedecerem os adultos.

- Pedir para as pessoas assalariadas trazerem somente coisas boas da cidade para suas aldeias.

- Sempre manter a realização de reuniões com a comunidade, a comunidade precisa trabalhar junto com os agentes indígenas de saúde para tratar das crianças.

- Acabar com os cachorros nas aldeias.

- Vamos ajudar os agentes indígenas de saúde utilizando nossos remédios tradicionais para combater a desnutrição.

- Os homens também vão ajudar cuidando da criação de alguns animais, como galinhas.

- Saber quais são os alimentos dos não-índios que são saudáveis, como o feijão, as frutas, os legumes, as saladas e castanhas.



Ali kanea'ua dju yãhã

Mayawako Juruna

Izaku hiane amĩ ali be anu!
Ĩwãeũ duha da kanea'ua
mipĩdĩku anu.

Ala si urahu hide seha he
ĩwãeũ sade hide.

Sekaneãha, aka dju
bitĩhu sade si kanea'ua na
mipĩdĩka mã hide. Alu, wãbi
seha ipãanu.



Mayawako Juruna

Criança doente

Observe esta criança!

Ela não se cuida e está doente. Assim também pode acontecer com os adultos se não souberem se cuidar.

Se a pessoa tiver higiene domiciliar e se prevenir das doenças, ficará saudável e muito bonita.



Iidja mǎmiãmi dju yãhã

Payawá e Dubaré Juruna

Izaku esi amĩ iidja be anu urahu hide duha he iwãeũ anu, su duhadei mǎmiãmi mipidĩku anu. Utaha apaukakaũ duha da nu, suyãhãde abi hũhũrũ ha taha ikariku te anana, su tadei izakaũ dade ixa hinaku te anana, su dadei mǎmiãmi dupidĩku tade idju ũlãmi anu.

Su dadei ũlãmi duha zaku dade idja e'a anu, duna pĩnama a e'a anu.

Aluma na iwãẽ kade hide a iidja nu. Ude temama bia tade na amĩ kanea'ua ita alu, alu a kade, ude temabia tade na aluma hide.

Criança desnutrida

Vejam essa menina. Ela é grande, mas não sabe se cuidar, por isso ela está com diarreia.

Ela sempre deixa a comida destampada, por isso as moscas e outros insetos pousam e mexem na comida. Assim mesmo ela come, sem se importar com as moscas e insetos que pousaram ali.

Assim ela ficou com diarreia, ficou desidratada e desnutrida.

Dubare Juruna



Ēna'ēna

Tawaiku Juruna

Alu kanea'ua se maku sebe anana, dudja sade.

Ami senahi ēnā'ēnā kara anu. Alu si urahu hide seha he ede kupahāũ sade kanea'ua mipīdiku anana.

Ūlāmi anu ĩ idjareũ kara anu.

Ēnā'ēna su anu: abi ūna iya he yāhā he piibi iya awaa ĩ awi sade si pate imipīdika nea te hide.

Ī daki ēnā'ēnā dju yāhā ē'ēna ixu duha he hūhūrū xaa kariku da anana, daktĩ utaha de abībīku anana, anu dade pate yūkarane sawa be te anana.

Anu yāhā de si wā'ē he etxuka a sade ibītu te anana, karaxu ĩ txukaha ibībīta mšdjādjā da etxuka a sade, susade kĩ si idīkarahidji imipīdika dīka mā kanea'ua be hide.



Tawaiku Juruna



Vômito

As doenças deixam a gente assim, como está representado no desenho, se a gente levar na brincadeira.

Este homem está vomitando. Ele está desnutrido e fraco. Se nós não soubermos nos cuidar, pegaremos doenças, mesmo sendo adultos.

O vômito pode começar assim: se tiver fezes no rio e a pessoa for pegar água naquele local, depois que a pessoa beber a água poderá pegar vômito e diarreia. Se as moscas pousarem no vômito da pessoa e depois pousarem na cuia e na comida, a doença será transmitida para outras pessoas.

Por isso é bom lavar bem os pratos antes de comer, lavar os talheres e os utensílios tradicionais feitos de cabaça (txukaha). Assim não pegaremos essas doenças.

Ĕna'ĕna

Mayawako e Doriu Juruna

A'i pa kanea'ua dju anu, maxi pa ĕna'ĕna anu, dakĩ mĩmiĩmi anu ta.
Mĩmiĩmi, ĕna'ĕna dju yĩhĩ upĩ ide hidji kanea'ua, wĩriũ yĩhĩ ha anu.
Sebitxa imaseha seha duhade. Ali ĩ awiŷa a idĩkara hidji yubemĩ hidji te
anu, apeta te idjĩrehũ anuĩ sabaka sebe hide.

Abĩ xa dju wĩe sade ki si imipĩdĩka mĩ te hide.



Vômito

Aqui a pessoa está no início da doença, com vômito e diarreia.

O vômito e a diarreia são perigosos porque acabam com o líquido do corpo da pessoa.

As crianças e os idosos ficam mais vulneráveis, porque o organismo é mais fraco.

Temos que nos prevenir para não pegar estas doenças.



Dorriu Juruna

Akupa anauhîhî

Yarumadê Juruna

Amî senaha akupa anauhîhî dju anu.

Su duhade ũlâmi anu.

Akupa anauhîhî itaũ si pãpã anu.

Sawa idju yãhã iduku duha he pîrĩ da seduku tade kĩ hidji si ita te hide.

Sudu hadei akupa anauhîhî pãpã sepîdikaũ sebe anu. Meme hi nakaũ akupa anauhîhî anu, itxibî anu. Maxina a'i esebe ilamaku hae: *vivax, falciparum*.





Pessoa com malária

| Tawaiku e Payawá Juruna

Esse homem está com malária, por isso ele está magro.

A malária não se pega através do contato.

O vetor, que é o mosquito fêmea chamado anofelino, pica uma pessoa com malária, depois ele pica uma pessoa sadia e assim ele pode transmitir a malária para outra pessoa. A malária não se transmite sozinha, ela é transmitida pelo mosquito quando ele pica uma pessoa doente.

Não existe um só tipo de malária, existem dois tipos que chamamos de malária vivax e malária falciparum. Hoje em dia tem medicamentos suficientes para curar a malária, como a cloroquina e a primaquina.

Para descobrir a malária é usado um microscópio. Com ele se examina o sangue do doente.

A malária falciparum é mais forte, a vivax não é tão forte.

Au iwaha maxi anu, ã da dakĩ
sapeta awa dade izaku te anana. Su
dadei da txi ha tade ide sewĩwãnu
sebe anana, iwaha da.

Nana wariũ anu, *falciparum* a iwa te
yãhã su tadei *vivax* idjarẽmane anu.



Ambiente

Yarumadê e Payawá Juruna

Si pe yãkã, sawarĩ taha,
aka kãla da taha abĩ si
pe piizaku taha.

Ambiente

Ambiente é o lugar onde vivemos. Tudo que está em redor da gente, como o ar que respiramos e tudo o que olhamos.



Dubare Juruna



Aka ã'ãyãhã

Yarumadê, Mayawako e Payawá Juruna

Karai kaneãhã de papera ã'ãyãhã, ã kania de, ã dakĩ dubiade ã'ãyãhã ã dakĩ pe mami timabĩa. Ka'a, epĩa, kania, makasu ã iya tihauã tade si tihama hide.

Ecologia

Ecologia é uma ciência que estuda como os seres vivos se relacionam entre si e com o ambiente.

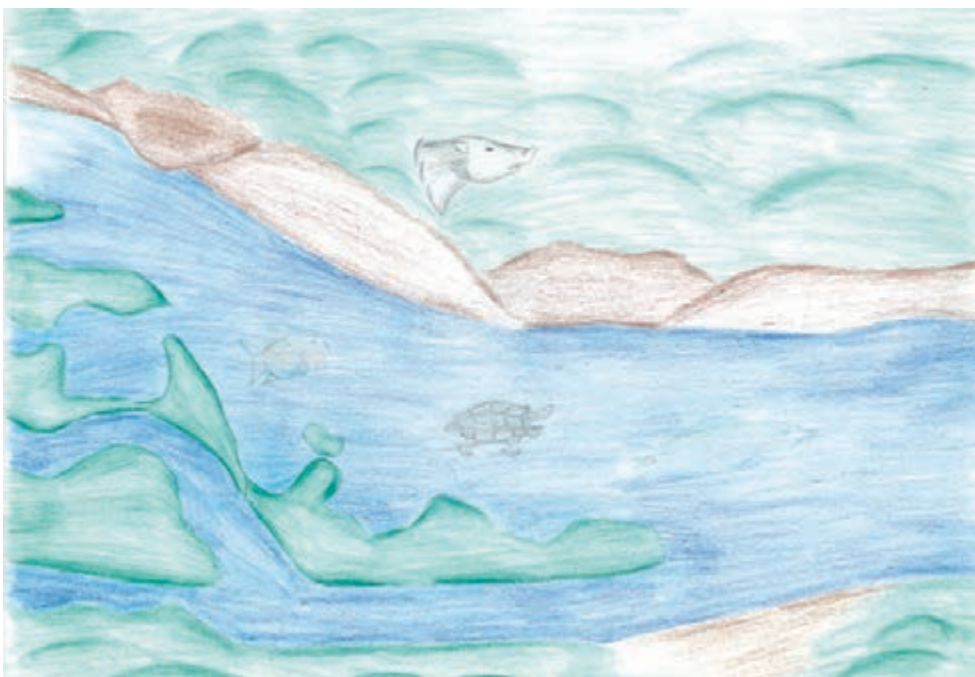
Ami ecosystema

Mayawako Juruna

Ka pe kamena mena bĩa, abĩ kania ha taha pe autaha ã kua ha ta ha. Kuaxa abĩ ha, ãwã abĩ ha.

Abĩa kaneãhã, kania ã ãwã ha taha pe ekamena êdu yãhã ha nu. Aluni ewaa ka'ẽ, ka'a itxara dibi lulide anu: eta ilada, yubaha, iya, bitihu sutaha kaita si anu, kania, ka'a mikata, pitxa ã si dubia ha sade ta.





Yarumadê Juruna

Ecosystema

O ecossistema é o lugar onde os seres se relacionam entre si e com o ambiente. O campo é um tipo de ecossistema que é diferente da mata alta. Outros ecossistemas são as praias, os lugares alagados na beira do rio, as lagoas, os rios. Em cada um desses lugares existem diferentes tipos de seres vivos que se relacionam entre si, como os animais, as plantas, os peixes, os espíritos e nós, seres humanos.



Relações ecológicas

Mayawako Juruna

Kania anasẽ ka'a dju laba laba yãhã
ĩ pe laba laba yãhã, ahã abiaha. Kania
anasẽ ka'a dju laba laba yãhã ã si dakĩ
pe yãhã ha anu.



Relações ecológicas

As relações ecológicas são os relacionamentos entre os diferentes seres da natureza. Alguns seres tem amizade com os outros, como por exemplo, o tucano, que come a fruta de buriti e ajuda a espalhar a semente na floresta, ou a abelha, que produz o mel e nós, seres humanos e a irara, comemos o mel. Existem outros seres que brigam para disputar os alimentos, ou bichos que se alimentam de outros como, por exemplo, a onça, que mata o veado para comer, a cobra que come o sapo, o sapo que come a mariposa.



Tawaiku Juruna



Ide ã'ã a seha

1 . A *ecologia* ubaha ha abĩ ãwãxiã hã da.

(Explique o que é ecologia.)

2 . A *yauda ecossistema* ubaha ha ãhã
mamaku ãda yãhã

(Desenhe dois ecossistemas diferentes)



Wãbi kara seha

Mayawako e Payawá Juruna

Yudja padjihu kanea'ua mĩ pidiu dade da eziyaha be bitxui txudu ana na.

Eziyaha abĩ xa de e'elu tade da anãsẽ te bitxu i txudu ana na.

Tadei kanea'ua mĩ d'ika mã hide.

Ulu, udĩ Yudja hatade ulube karia ha anu anasẽ da karia anana wãbi seha ada anu, tadei. Padjihu kaneã'ua, me pidiu dade da awã be karia anana.

Su tadei awã dãkĩ ide karia anana ta.

Pessoa saudável

Quando a pessoa não quer ficar doente, ela pede ao pajé para rezá-la. Se o pajé sonhar com algum espírito ruim, todo mundo terá que passar pelo pajé para que ele reze cada pessoa.

Nós Yudja fazemos uma festa comunitária para termos saúde. Todos dançam para os espíritos não fazerem mal para nós. Assim os espíritos também ficam alegres e não vão prejudicar a saúde de ninguém.



ISBN 978-85-7759-174-0



9 788577 581740

Autores

*Tawaiku Juruna,
Yarumadê Juruna,
Maiawako Juruna,
Payawá Juruna,
Doriu Juruna,
Dubarê Juruna,
Karin Juruna e
Yapariwa Juruna Kaiabi*



LITERATERRAS
ESCRETA, LECTURA, TRADUÇÕES

FALE
FACULDADE DE LETRAS
FALE

Ministério da
Cultura

Ministério da
Educação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA

