

5 Dicas de Promoção da Saúde Mental para Povos Indígenas Xavante

Organizadoras:

Alisséia Guimarães Lemes; Maria Aparecida Sousa Oliveira Almeida; Camila Bezerra Garcia;
Andréia Bianca Lira da Silva Franco; Marina Nolli Bittencourt; Rosaline Rocha Lunardi.



Fortalecer os saberes e práticas

Apoiar-se nos anciãos, lideranças e parentes em tempos difíceis;
Participar das atividades comunitárias e momentos de partilha.



Valorizar os Saberes Tradicionais

Praticar rituais, danças, cantos e tradições do povo Xavante.
Incentivar os jovens a aprender com os mais velhos.



Cuidar do Corpo para Cuidar da Mente

Buscar uma alimentação saudável, com alimentos do território.
Manter práticas de corrida, caça, coleta e atividades físicas tradicionais.

Proteger o Território e a Natureza

Participar das ações de cuidado e proteção do meio ambiente.
Ensinar às crianças a importância da natureza



Buscar Apoio Quando Necessário

Conversar com parentes, líderes espirituais, agentes indígenas de saúde e profissionais de saúde.
Procurar cuidados nas unidades de saúde de Saúde Indígena (UBSI) e na Casa de Saúde Indígena (CASAI).



GENESIS
UFMT



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MATO GROSSO



MAPA
Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento