



**LIVRU
IMAJEN BOOT**

Ba Klase 3 no Klase 4

Títulu

Livru Imajen Boot Ba Klase 3 no Klase 4

Bazeia ba:

Kurrikulu Nasionál Baze Nian ba Siklu Dahuluk no Daruak 2014

Tirajen

Kópia 3000

Imprime iha Baucau husi

Kompañia Centro de Formação e Desenvolvimento Tipografia Diocesana Baucau

Edisaun Dahuluk

Dezembu 2015

Ilustradór:

Júlio Manuel de Jesus

Jose Manuel Sarmento

Layout :

Jose Manuel Sarmento

Materiál impresu ida-ne'e prodús no distribui hosi Ministériu Edukasaun Timor-Leste ba ninia eskola sira.

Fa'an, fó-aluga, ka uza konteúdu iha laran ba objetivu komersiál kualkér ida sei hetan bandu kompletamente, no bele kastiga tuir lei permite.

Este material é produzido e distribuído pelo Ministério da Educação de Timor-Leste para as suas escolas.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, o aluguer ou qualquer uso comercial do presente conteúdo, ações estas punidas por lei.

LIVRU IMAJEN BOOT

Ba Klase 3 no Klase 4

Ministériu Edukasaun Timor-Leste



Ha'u han, hahán bá ne'ebé?

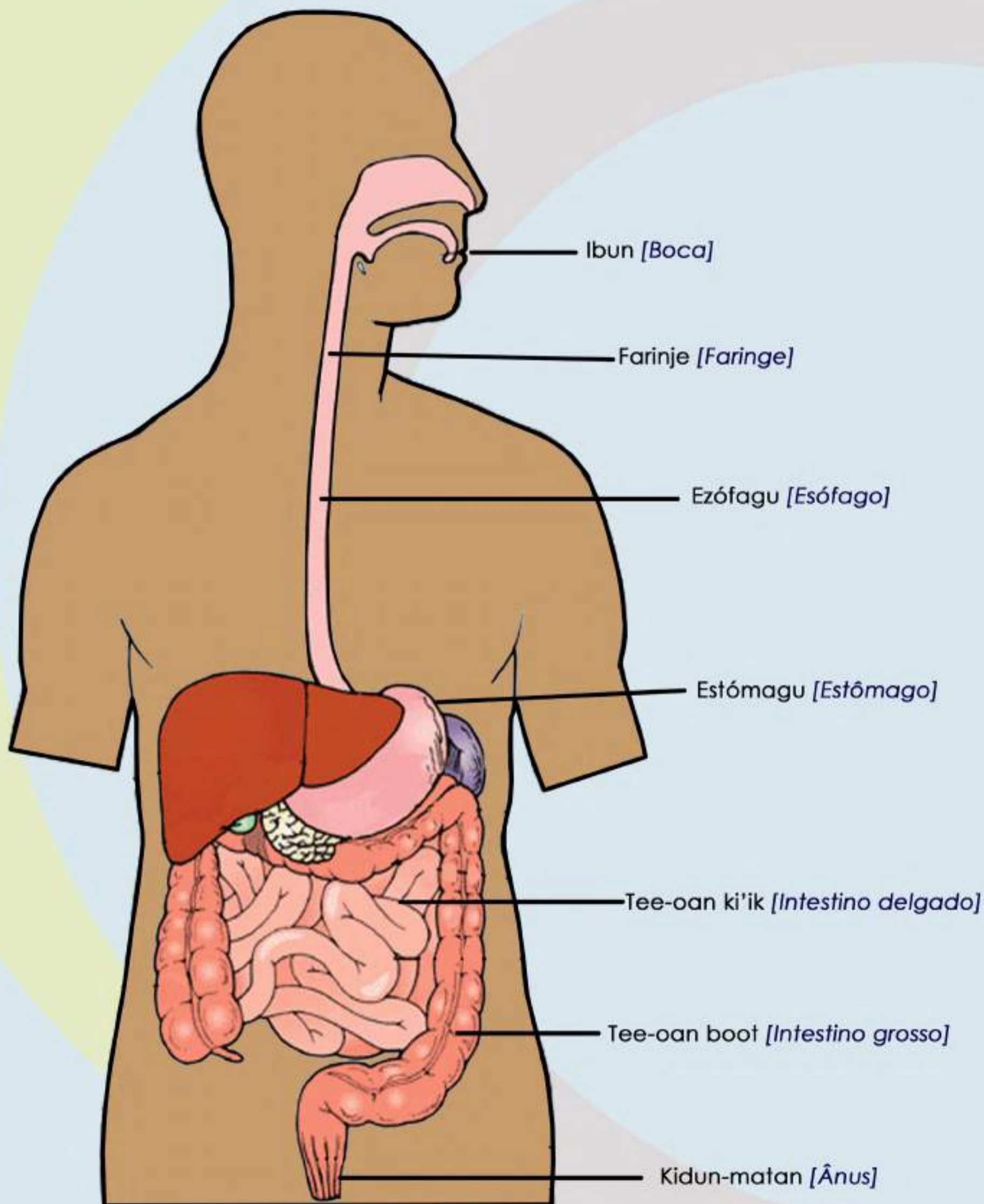
[*Eu como e os alimentos vão para onde?*]

Sistema dijestivu [*Sistema digestivo*]

- * Hahán tama husi ita-nia ibun.
- * Iha ibun laran, ita-nia nehan, nanál, ho kabeen ajuda fila no kahur hahán/nata halo sai rahun ka ki'ikoan liu.
- * Hahán ne'ebé tolan liuhusi tubu ida nu'udar dalan hahán nian naran ezófagu ka kakorok-talin.
- * Hahán ne'e bá fali estómagu nu'udar fatin ida-ne'ebé kahur, harahun no prosesa hahán to'o sai rahun no dodok didi'ak [*quimo*].
- * Estómagu la iha ruin maibé ninia didin-lolon forma husi múskulu ne'ebé forte tebes no mós nakonu ho estómagu-been [*suco-gástrico*] ne'ebé ajuda prosesu dulas no transforma hahán ne'ebé ita tolan.
- * Hosi estómagu, hahán halai tuir ita-nia tee-oan (intestinu).
- * Hahán ne'ebé ki'ikoan tebetebes nu'udar nutriente hela iha ita-nia tee-oan ki'ik [*intestino delgado*], hafoin pasa no kahur ho ita-nia raan no uza ba enerjia iha ita-nia isin-lolon.
- * Hahán ne'ebé nu'udar restu mak hahán ne'ebé la uza ba ita-nia isin. Hahán restu ne'e tama iha tee-oan boot [*intestino grosso*].
- * Hahán ne'ebé la uza ba ita-nia isin, sai fali liuhusi anus ka kidun-matan bainhira ita soe fo'er-boot (tee).
- * Órgaun sira sistema dijestivu nian mak ibun [*boca*], farinje [*faringe*], ezófagu [*esófago*], estómagu [*estômago*], tee-oan k'ik [*intestino delgado*], tee-oan boot [*intestino grosso*], kidun-matan [*ânus*]
- * Prosesu han hahán husi ibun to'o dulas iha kabun laran no to'o sai fali husi anus mak hanaran sistema dijestivu [*sistema digestivo*]

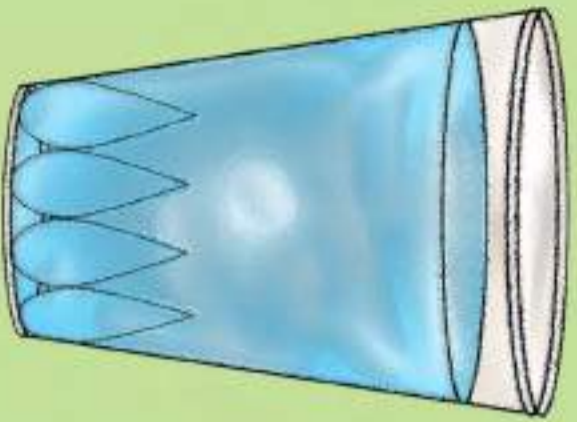
Ha'u han, hahán bá ne'ebé?

[Eu como e os alimentos vão para onde?]



Oinsá atu halo bee ho masin no masin-midar (BMM)

[Como fazer água com sal e açúcar]



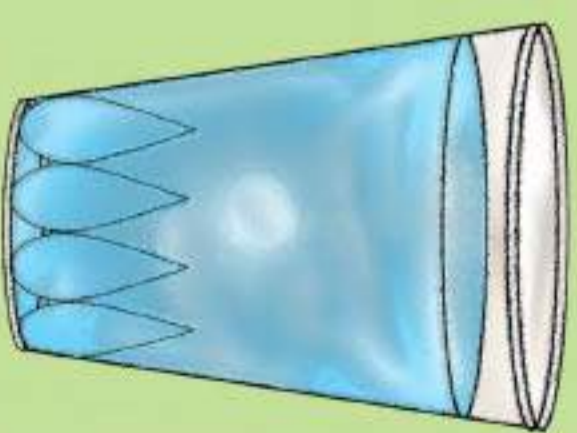
+



+



=



Bee tasak kopu 1

[Um copo de água fervida]

Masin-midar kanuru 1

[Uma colher de açúcar]

Masin kanuru tutun

[Uma pitada de sal numa colher]

Kahur halo di'ak
hato'in fó-hemu ba
labarik

[Misturar bem antes de
dar à criança para
beber]

Oinsá bebé hetan hahán no oksijéniu iha inan nia knotak

[Como é que o bebé recebe alimentos e oxigénio no útero da mãe]

1. Hahán ne'ebé inan isin-rua han, bee ne'ebé inan isin-rua hemu, no oksijéniu ne'ebé inan isin-rua hetan bainhira dada iis, sei tama ba inan nia isin-laran. Iha isin-laran, hahán no hemun liuhosi prosesu dijestaun nian nakfilak ba elementu ne'ebé ki'ikoan liu. Elementu ki'ikoan sira-ne'e hamutuk ho oksijéniu halai ba inan nia isin-lolon tomak liuhosi raan.

[Os alimentos que a grávida come, a água que a grávida bebe e o oxigénio que a grávida obtém quando respira entram no corpo da mãe. No corpo, os alimentos e a bebida, através do processo de digestão, tornam-se em elementos mais pequenos. Estes pequenos elementos, juntamente com o oxigénio, percorrem todo o corpo da mãe através do sangue.]

2. Iha aten-book [pulmaun], oksijéniu pasa ba inan nia raan.

[No pulmão, o oxigénio passa para o sangue da mãe.]

3. Iha estómagu, elementu ki'ikoan sira husi hahán nian pasa ba inan nia raan.

[No estômago, os pequenos elementos dos alimentos passam para o sangue da mãe.]

4. Husi inan nia raan elementu ki'ikoan sira husi hahán nian no oksijéniu pasa liu ba plasenta.

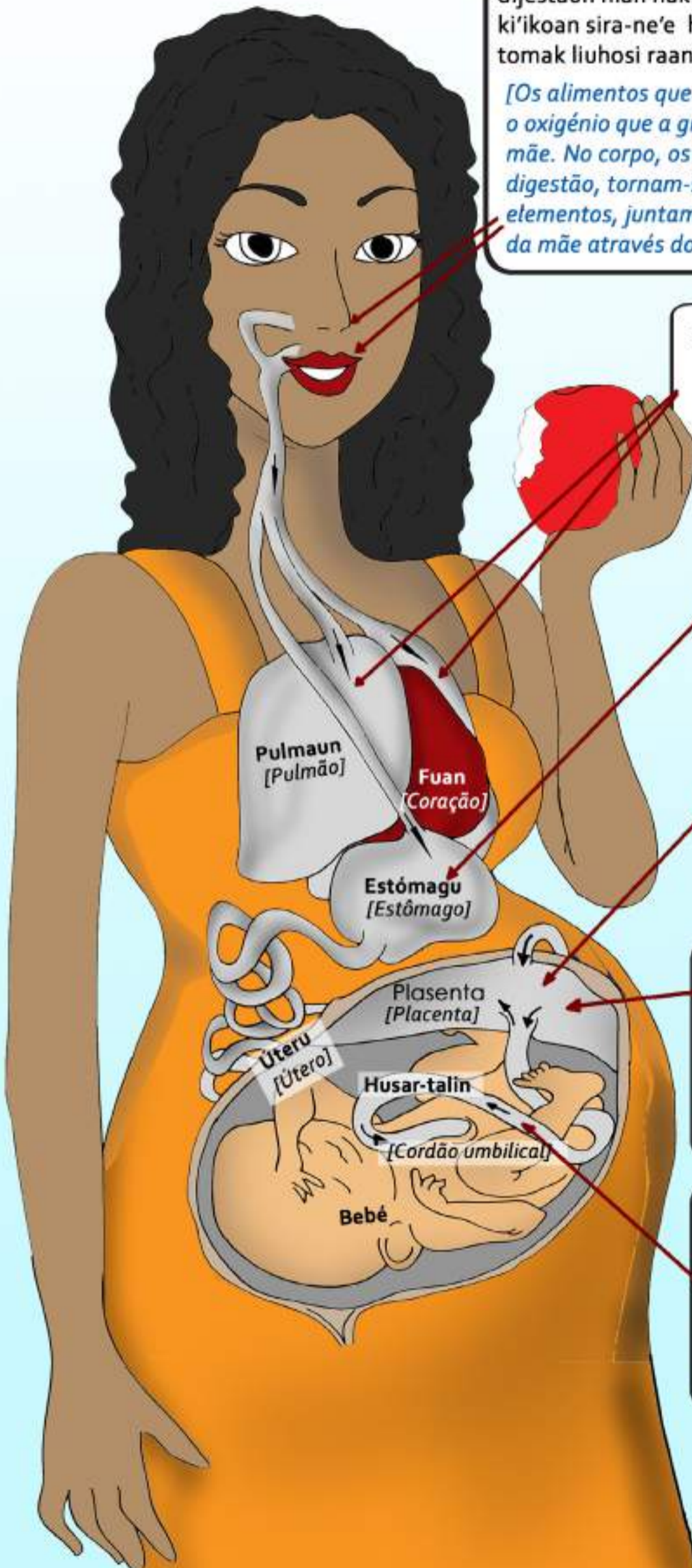
[Do sangue da mãe, os pequenos elementos dos alimentos e do oxigénio passam para a placenta.]

5. Iha plasenta, elementu ki'ikoan sira husi hahán nian ne'e no oksijéniu ne'ebé iha inan nia raan, pasa ba bebé nia raan.

[Na placenta, os pequenos elementos dos alimentos e do oxigénio que estão no sangue da mãe passam para o sangue do bebé.]

6. Hafoin raan ida-ne'ebé lori elementu ki'ikoan sira husi hahán nian no oksijéniu, la'o liuhusi husar-talin [cordão umbilical] ba fali bebé.

[Depois, o sangue que transporta os pequenos elementos dos alimentos e do oxigénio percorre o cordão umbilical para ir para o bebé.]



Oinsá kuidadu ba inan isin-rua

[Os cuidados que a grávida deve ter]

- * Inan isin-rua tenke tau matan didi'ak ba nia bebé no ninia saúde rasik, liuhosi:
 - Han hahán ne'ebé saudavel no iha balansu nutrisaun, hanesan ai-fuan, na'an, modo-tahan, fore ka koto, no manu-tolun.
 - Hemu bee barak.
 - Deskansa natoon.
 - Toba iha moskiteiru.
 - Hadook an husi sigarru-suar no labele fuma.
 - La hemu tua.
 - La hemu naran ai-moruk ida-ne'ebé laiha lisensa husi doutór.
 - Bá konsulta iha klínika maizumenus dala 4 durante isin-rua.
 - Hemu ai-moruk aumenta raan nian tuir pesóal saúde nia reseita.
 - Simu vasinasaun ho naran 'tétanu'.

Oinsá kuidadu ba inan isin-rua

[Os cuidados que uma grávida deve ter]



Han hahán saudavel
[Comer alimentos saudáveis]



Hemu bee barak
[Beber muita água]



Hadook an husi sigarru suar no la fuma
[Afastar-se do fumo dos cigarros e não fumar]



Simu vasina tétanu
[Tomar a vacina do tétano]



Labele hemu tua
[Não beber álcool]



Konsulta regulár iha sentru saúde
[Ir com regularidade à consulta
no Centro de Saúde]



Hemu ai-moruk aumenta raan
[Tomar a medicação para aumentar o ferro no sangue]



Toba iha mosquiteiru
[Dormir com rede mosquiteira]

Ha'u-nia nehan [*Os meus dentes*]

* Estrutura nehan nian fahe ba parte prinsipál rua:

▶ Nehan-ulun [koroa, *coroa*] mak parte ida-ne'ebé sai bainhira ita ko'alia ka hamnasa no tuur iha nehan-isin ka nehan-kiran [*gingiva*] nia leten.

▶ Nehan-abut [raíz, *raiz*] mak parte ne'ebé iha nehan-kiran ka nehan-isin no ruín nia laran.

* Tipu nehan iha oin-rua:

▶ Nehan labarik nian ka nehan-susubeen [*dentição decidua*] iha 20.

▶ Nehan permanente [*dentição permanente*] iha 32.

* Tipu nehan tuir nia funsaun:

▶ Nehan-reen [Nehan-insizivu; *Incisivo*]: Iha nehan 8, serve atu tata hahán.

▶ Nehan-asuk [Nehan-kaninu; *Canino*]: Iha nehan 4 husi sorin, serve atu lees hahán.

▶ Nehan-kaas oin [Nehan-premolár; *Pré-molar*]: Tipu nehan nian ne'ebé iha nehan-asuk nia kotuk no iha total 8 ho funsaun atu nata no harahun hahán.

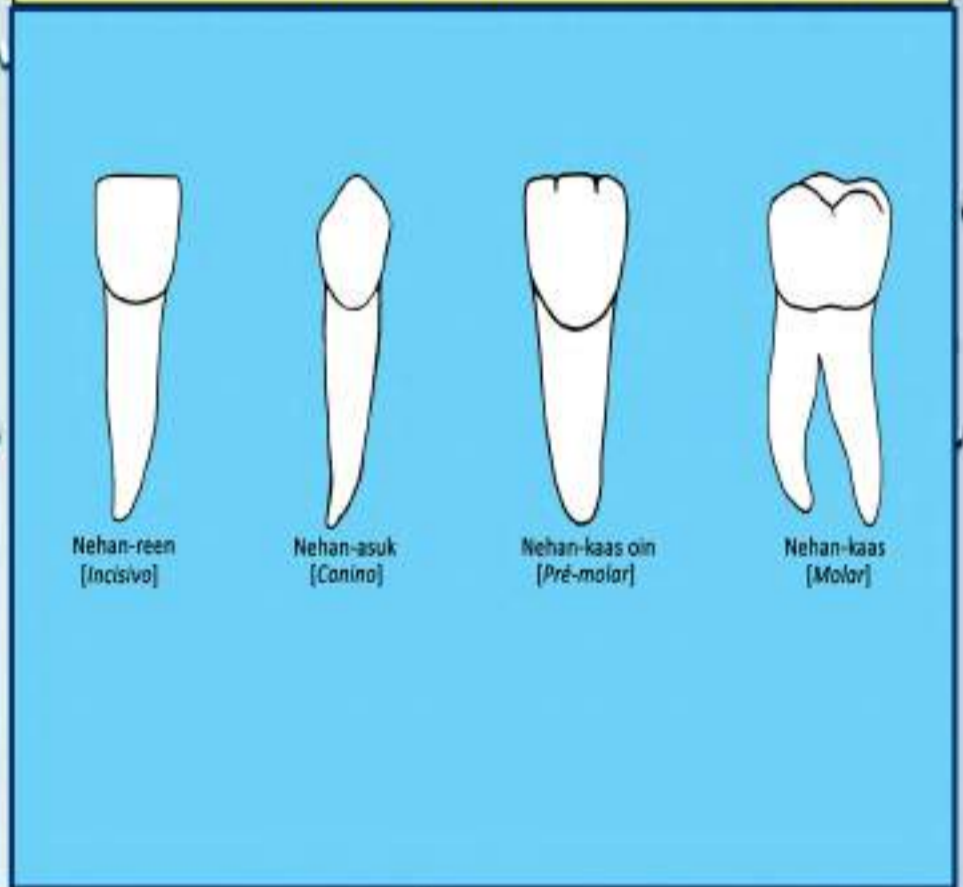
▶ Nehan-kaas [Nehan-molár; *Molar*]: Tipu nehan nian ne'ebé iha nehan-premolár [nehan-kaas oin] nia kotuk no iha nehan 12 ho funsaun atu nata no harahun hahán.

Ha'u-nia nehan [Os meus dentes]

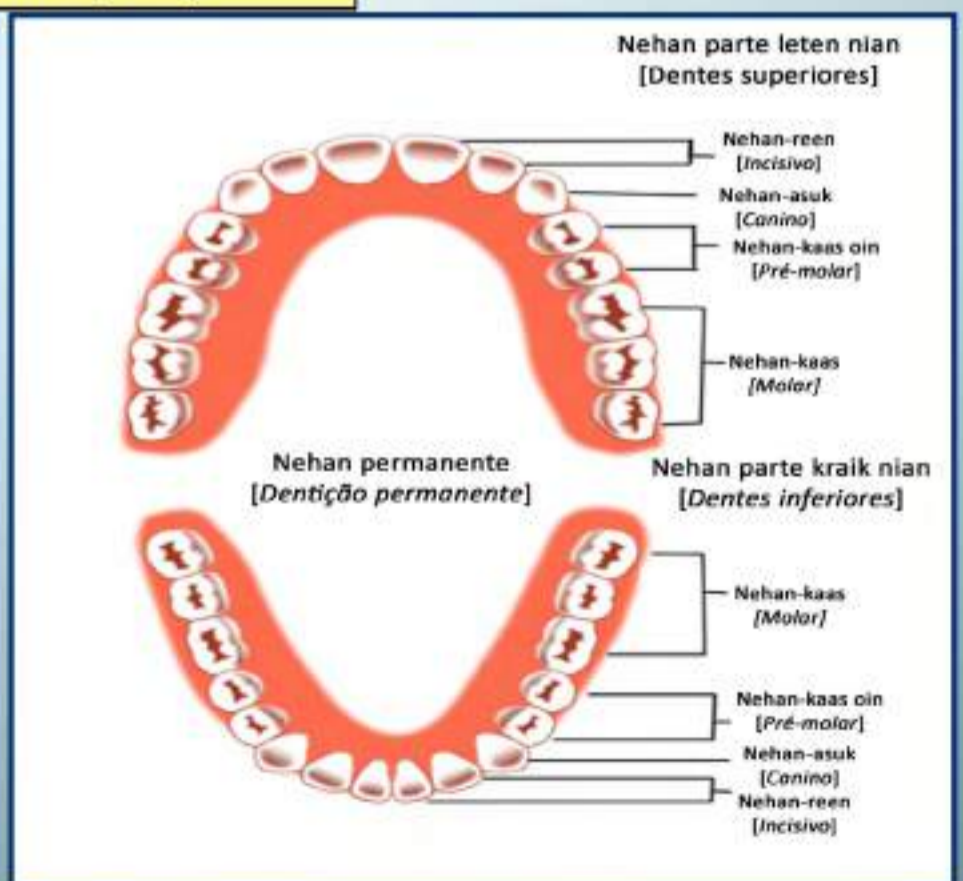
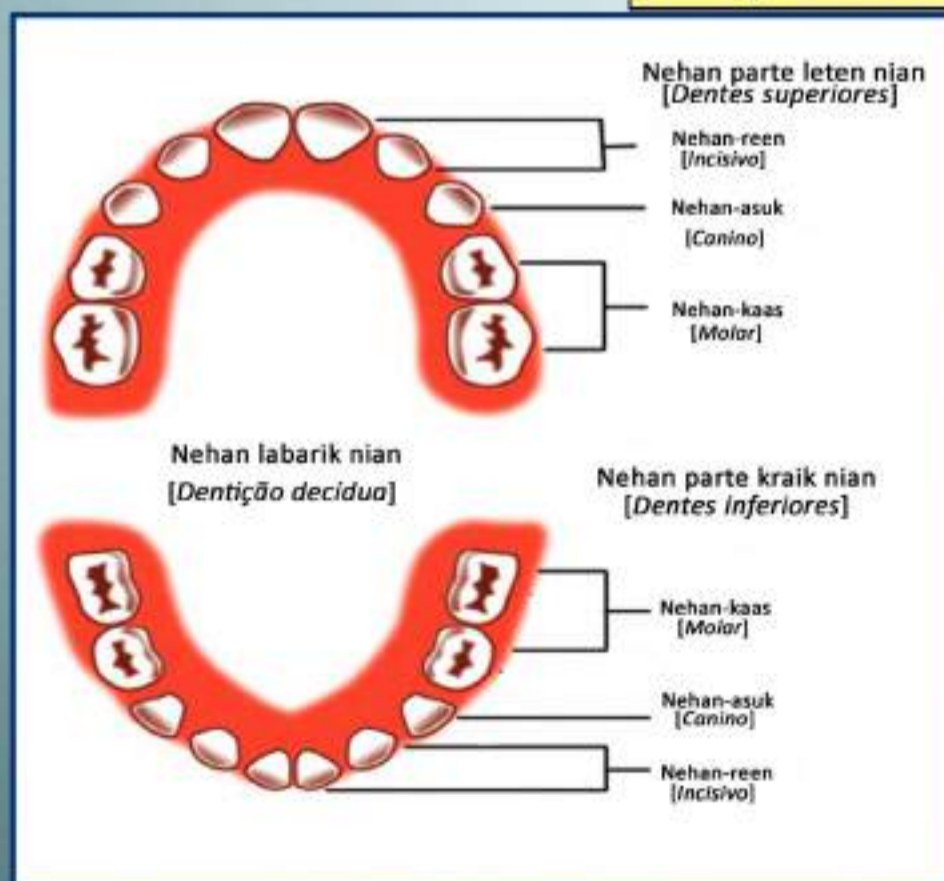
Estrutura nehan [Estrutura do dente]



Tipu nehan tuir nia funsaun [Tipos de dentes segundo a sua função]



Tipu nehan iha oin rua [As duas dentições]



Oinsá atu kuidadu nehan

[*Os cuidados que devemos ter com os dentes*]

1. Ijiene orál n'èbé di'ak

- Kose nehan laron 1 dala 2: dadeer depoizde han no kalan molok toba.
- Hili eskova-nehan ho lolooos. Eskova-nehan ba ema boot lahanesan ba labarik sira tanba labarik nia ibun-laran no nehan mós kí'ik.
- Uza pasta-nehan própriu ba labarik tanba konteúdu (doze) fluoretu [*fluór*] menus se ita kompara ho pasta-nehan ba adultu.

2. Hili hahán n'èbé di'ak

- Labele han hahán midar barak liu tanba sei estraga nehan.
- Labele han hahán no hemun sira-n'èbé iha gás barak (ezemplu: Coca-Cola, Sprite) tanba bele haben ita-nia nehan nia ezmalte [*enamel*].
- Han ai-fuan no modo-tahan tanba iha fibras barak n'èbé di'ak ba isin, no mós ajuda hamoos plaka dentária husi nehan-lolon.
- Husik ita-nia ibun mamuk durante tempu balu, atu nuné ita-nia kabeen bele solur fali ita-nia ibun-laran.

3. Vizita regulár ba doutór nehan

- Vizita ba doutór nehan ka enfermeiru nehan nian pelumenus tinan 1 dala 1, atu ajuda deteta sedu problema nehan nian.



Oinsá atu kuidadu nehan [Como cuidar dos dentes]

1. Ijiene orál ne'ebé di'ak [Boa higiene oral]

1 Pasta-nehan labarik nian



2 Pasta-nehan ema boot nian



Uza pasta-nehan própriu ba labarik tanba konteásidu fluoretu (fluor) menus kompara ho pasta-nehan ba adufu.

4 Eskova-nehan labarik nian



5 Eskova-nehan ema boot nian



Hili eskova-nehan ho loloes. Eskova-nehan ba ema boot lahanešan ba labarik sira.

3



Kose nehan loron 1 dala 2: Dadeen deapizde han no kakan molok toba.

Versaun português/Versão em Português

1. Anula de dentes para crianças
2. Pasta de dentes para adultos
3. Lavar os dentes 2 vezes por dia: de manhã depois de comer e à noite antes de dormir.

Usar pasta de dentes própria para crianças, pois o conteúdo de flúoreto (fluor) é menor comparado à pasta de dentes para adultos.

4. Escovar de dentes para crianças

5. Escovar de dentes para adultos
Escovar um ou dois dentes com cuidado. A escova de dentes para adultos não é igual à das crianças.



2. Hili hahán ne'ebé di'ak [Escolher alimentos saudáveis]

1



Labele han hahán midar barak ilu tanba sei estraga nehan.

3



Hahán no hemun sira-ne'ebé iha gás barak.

Han ai-fuan no modo-tahan tanba iha fibras barak ne'ebé di'ak ba isin.

Versaun português/Versão em Português

1. Não comer demasiados alimentos doces, porque estragam os dentes.
2. Alimentos e bebidas que têm muito gás.
3. Comer frutas e verduras, porque têm muitas fibras boas para a saúde.

3. Vizita regulár ba doutór nehan [Visitar regularmente o dentista]



Elementu eskola moos no seguru

[*Os elementos de uma escola limpa e segura*]

Bee moos [*Água limpa*]

- Tenke iha bee moos no bee-hemu nian iha eskola.
- Se bee-hemu nian iha eskola la iha, lori bee tasak husi uma hodi hemu iha eskola.

Saneamentu [*Saneamento*]

- Tenke iha sentina néébé seguru iha eskola. Atu di'ak no seguru liután, tenke iha sentina ba fetu no mane nian ketak.
- Hariis-fatín ka sentina tenke iha odamatan néébé seguru no di'ak, iha kaneka [*gayung*], sabau, lixu-fatín, no bee.
- Sentina tenke moos no bee la nalihun.
- Organiza fatín ida iha-néébé ema bele fase liman ho sabau de poizde sentina.

Ijiene [*Higiene*]

- Tenke iha foér-fatín atu estudante no funsióariu sira bele soe foér iha ninia fatín iha eskola. Se karik eskola ida-idak la iha foér-fatín, sira bele halo ho sasán uzadu, hanesan balde aat, kaixa mamuk, karón, ka hada husi au ka ai ruma.
- Lalar no susuk sira gosta moris iha lixu no bee foér ka bee-nalihun besik eskola no sempre hada'et moras no halo ita moras.
- Atu seguru liu, eskola tenke iha muru hale'u eskola. Muru bele halo mós husi ai ka au. Muru néé hodi ase gura estudante sira la sai husi área eskola nian bainhira rekreiu, no mós hadook balada sira atu la tama iha área esko nian.

Elementu eskola moos no seguru

[Os elementos de uma escola limpa e segura]



Bee moos
[Água limpa]



Saneamentu
[Saneamento]



Ijiene
[Higiene]

Ha'u-nia kulit [*A minha pele*]

- * Ita-nia kulit hanesan pasta ida-ne'ebé importante tebes hodi falun ita-nia isin-lolon. Hanesan saburaka nia kulit proteje ai-fuan ne'e nia isin, ita-nia kulit mós proteje ita-nia isin.
- * Bainhira ita iha kanek no kulit naklees, fo'er no mikróbiu sira bele tama ba ita-nia isin no halo ita moras.
- * Kulit nia karakterístika maka elástiku no bee labele tama.
- * Kulit nia funsaun mak atu ajuda kontrola temperatura isin-nian, no proteje ita husi fo'er no mikróbiu.
- * Bainhira ita la kuidadu ita-nia kulit ho ijiene ne'ebé di'ak, ita bele hetan moras kulit.
- * Moras kulit barak mak bele hada'et husi ema ida ba ema seluk.
- * Sinál no sintoma moras kulit nian mak sente isin-katar ne'ebé halo dala barak ema koi to'o raan no kanek, kulit sai mean, no mós mosu musan-musan no tasak iha kulit.
- * Iha moras kulit oioin: hena-mutin, manu-kidun, kaskadu, borbulla, fisur, lepra, eskabioze, nst.
- * Impaktu husi moras kulit ba labarik eskola-oan sira mak sei halo labarik sira laiha konsentrasaun iha lisaun eskola nian, halo labarik seluk sei hamoe nia, bainhira koi maka'as sei bele halo kanek no infesaun, halo kulit makerek no haree la kabeer no furak.

Ha'u-nia kulit

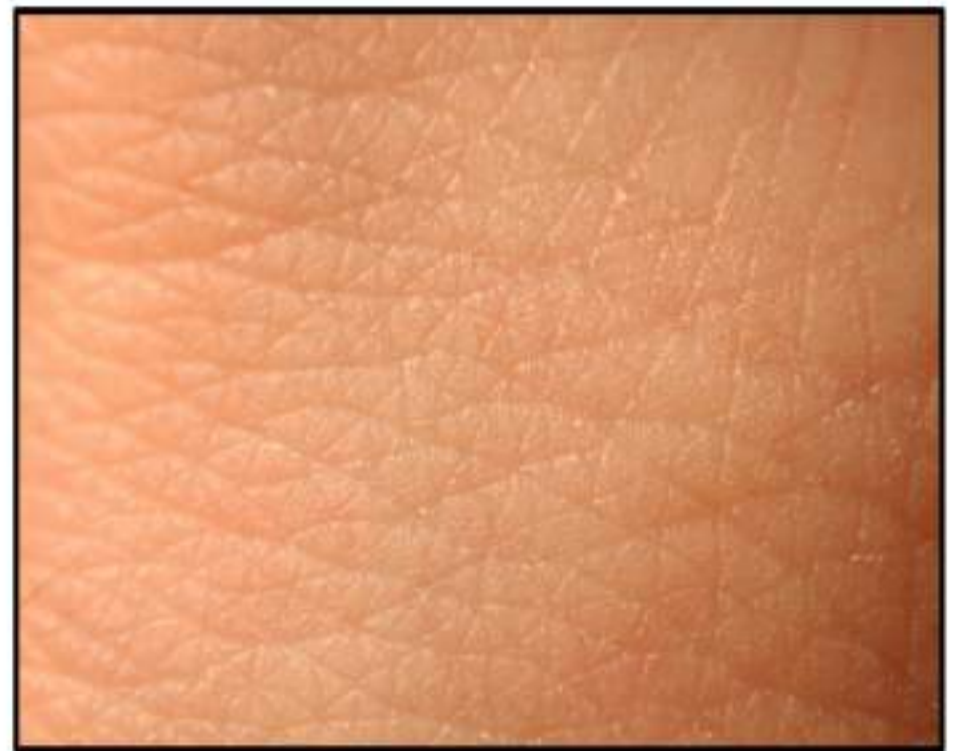
[A minha pele]

Kulit nia funsaun:

Kulit ajuda kontrola temperatura isin-nian, no proteje ita husi fo'er no mikróbiu, no falun ita-nia isin.

[A função da pele:

A pele ajuda a controlar a temperatura do corpo, protege-nos das impurezas e dos micróbios e cobre o nosso corpo.]



Moras kulit oin-oin

[Várias doenças da pele]

Eskabioze
[Escabiose]



Lepra
[Lepra]



Fisur
[Furúnculo]



Hena-mutin
[Pano branco]



Borbullu
[Acne]



Oinsá atu prevene an husi moras kulit

[*Como devemos prevenir as doenças da pele*]

- * Evita iha kontaktu diretu ho ema ne'ebé iha moras kulit tanba bele hada'et moras ba malu.
- * Labele uza toalla no roupa hamutuk ka troka malu.
- * Hariis loron ida dala rua ho bee moos no sabaun loroloron.
- * Uza roupa moos no sempre troka atu la iha mikróbiu iha roupa.
- * Tenke habai roupa iha li'ur no iha loro-manas.
- * Tenke habai beibeik kolxaun no xumasu sira iha loro-manas.
- * Tenke troka beibeik lensól no froñas.
- * Isin-lolon ne'ebé moos sei livre husi moras kulit.
- * Depoizde kaer ka halimar ho balada tenke fase liman ho sabaun.
- * Animál sira labele hela ka toba iha uma laran, liuliu asu, fahi no manu tanba sira-nia kutun bele halo infesaun iha kulit.

Bainhira ita hetan ona moras kulit, presiza halo:

- * Hoban roupa ho sabaun no fase halo moos atubele hamate mikróbiu sira-ne'ebé iha roupa.
- * Habai roupa, toalla, kolxa, lensól, xumasu iha loro-manas.
- * Labele uza liman-kukun hodi koi atu la hakanek tan isin.
- * Tenke hamoos no tesi beibeik liman-kukun.
- * Fase liman ho sabaun depoizde kaer isin ne'ebé katar.
- * Bá konsulta iha Sentru Saúde ne'ebé besik.

Oinsá atu prevene an husi moras kulit ?

[Como prevenir as doenças da pele ?]



a. Evita iha kontaktu diretu ho ema ne'ebé iha moras kulit.



b. Labele uza toalla hamutuk.



c. Hariis loron ida dalarua.



d. Uza roupa moos.



e. Tenke habai kolxaun no xumasu.



f. Fase liman ho sabaun.



g. Hoban roupa ho deterjente.



h. Labele kol isin ho liman-kukun fo'er.



i. Hamoos no tesi liman-kukun.



j. Bá konsulta iha Sentru Saúde.

Versaun Portugés / Versão em Português

- a. Evitar o contacto direto com pessoas que tenham doenças da pele.
- b. Não usar toalhas em conjunto.
- c. Tomar banho duas vezes por dia.
- d. Usar roupa limpa.
- e. Pendurar os colchões e as almofadas.
- f. Lavar as mãos com sabão.
- g. Deixar a roupa de molho com detergente.
- h. Não coçar o corpo com as unhas sujas.
- i. Limpar e cortar as unhas.
- j. Ir à consulta no Centro de Saúde.

Ha'u-nia matan [Os meus olhos]

* Matan nu'udar parte husi órgaun sentidu 5 nian. Matan órgaun importante ida husi ita-nia isin-lolon, tanba ita uza ita-nia matan hodi bele haree buat hotu.

* Ita-nia matan bele haree bainhira iha naroman.

Matan fahé ba parte boot rua:

1. **Matan parte li'ur nian** [*A parte exterior do olho*] inklui:

➤ Matan-kulit [*Pálpebra*] nia funsaun atu falun ka taka no proteje matan.

➤ Matan-fukun [*Sobrancelha*] nia funsaun atu satan netik kosar-been atu la tama matan-musan.

➤ Matan-fulun [*Pestana*] nia funsaun satan netik naroman nébé tama ba matan laran no proteje matan husi rai-rahun no foér sira.

2. **Matan parte laran nian** [*A parte interior do olho*] inklui:

➤ Pupila [*Pupila*] mak matan-musan metan ki'ik nébé iha loos matan-fuan nia klaran nébé nia funsaun atu ekilibra naroman nébé tama ba ita-nia matan. Pupila sei aumenta boot bainhira naroman uitoan déit [nakukun], no sai ki'ik bainhira iha naroman barak.

➤ Iris [*Íris*] parte husi matan ho kór nébé ita bele haree. Nia funsaun mak kontrola naroman nébé tama ba matan. Iris nia kór bele diferente depende ba rasa ema ida-idak nian.

➤ Kórnea [*Córnea*] koñesidu barak ho naran 'janela matan nian' [*janela do olho*]. Nia funsaun kontrola naroman hira tama iha matan, hafoin hatutan fali ba parte matan seluk iha laran liu hanaran 'retina'.

➤ Retina [*Retina*] nia funsaun hatutan naroman ka imajen ba kakutak.

➤ Lente [*Lente*]. Naroman liu husi lente no haklé'uk [halo refrasaun] atu foka ba retina.

➤ Esklera [*Esclera*] koñesida liu ho 'matan-mutin' [*branco dos olhos*]. Nia funsaun proteje matan.

➤ Nervu ótiku [*nervo ótico*].

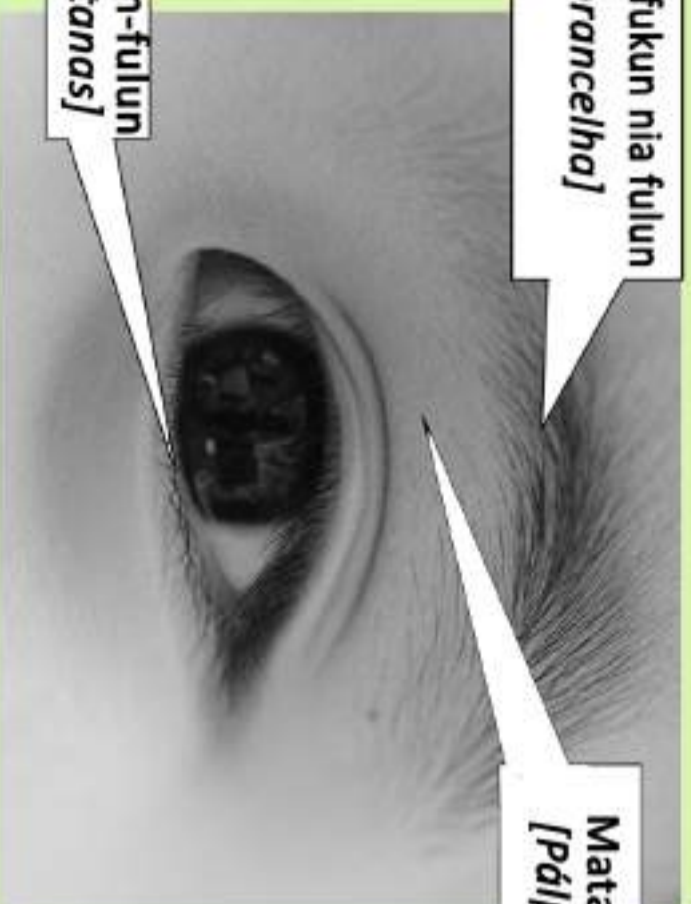
HA'U-NIA MATAN

[Os meus olhos]



PARTE LIUR HUSI MATAN

[A parte exterior do olho]



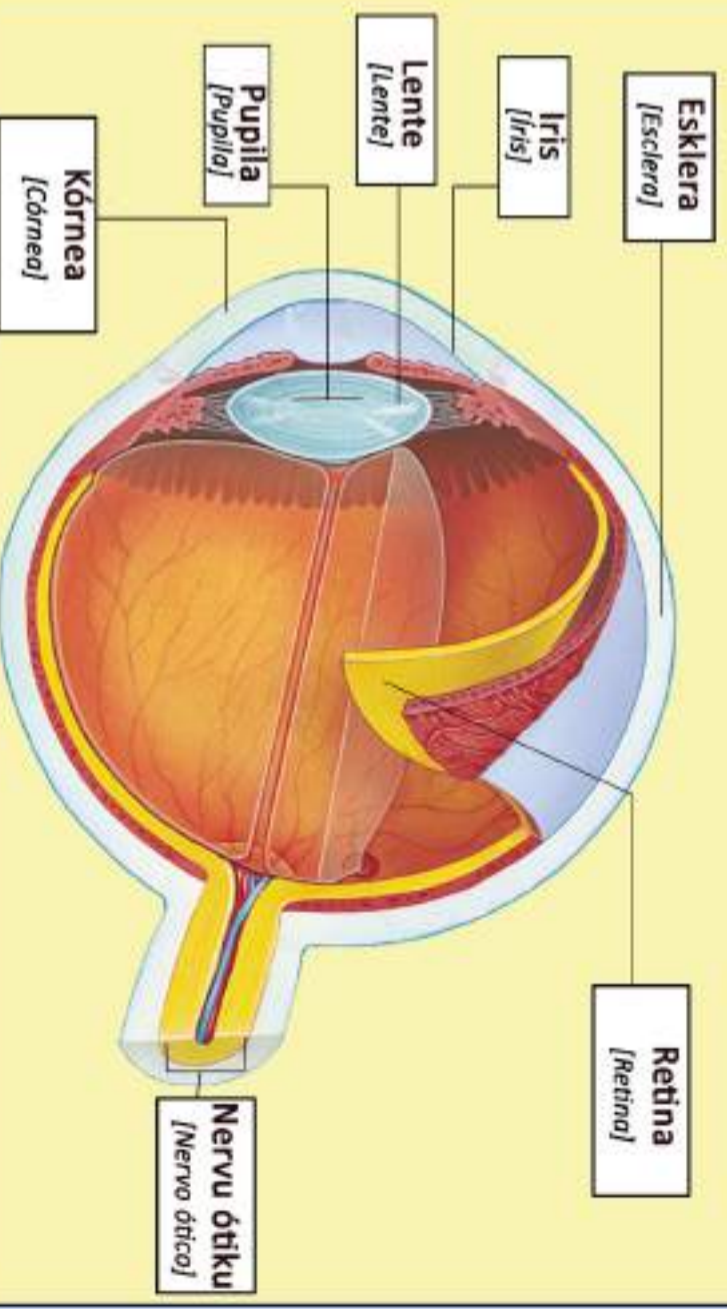
Matan-fukun nia fulun
[Sobrancelha]

Matan-kulit
[Pálpebra]

Matan-fulun
[Pestanas]

PARTE LARAN HUSI MATAN

[A parte interior do olho]



Esklera
[Esclera]

Iris
[Iris]

Lente
[Lente]

Pupila
[Pupila]

Kórnea
[Córnea]

Retina
[Retina]

Nervu ótiku
[Nervo ótico]

Kuidadu ha'u-nia matan

[*Os cuidados com os meus olhos*]

- * Parte hotu-hotu husi matan importante tebes.
- * Matan bele sai moras ka infetadu ka hetan trauma (hetan baku, tuku, ka sona husi buat toos ka kro'at ruma) bainhira ita la kuidadu didi'ak.
- * Moras matan iha oioin, ezemplu matan-mean [*Conjuntivite*] no tersollu [*Terçolho*], ne'ebé baibain ita bolu ho naran asu-utin.
- * Kauza prinsipál 3 ba moras matan nian mak hanesan tuirmai ne'e:
 1. Oin fo'er ne'ebé atraí mikróbiu no lalar sira.
 2. Han la natoon ka falta hahán sira-ne'ebé soi vitamina A.
 3. Trauma iha matan ka hanesan hetan baku, tuku, ka sona husi buat toos ka kro'at ruma iha matan.
- * Infesaun matan bele hada'et ba ema sira seluk ho fasil.
- * Estudante sira tenke tau matan ba sira-nia matan liuhosi:
 - Fase oin loroloron ho sabaun no bee moos.
 - Labele kose matan maka'as ho liman ka toalla fo'er tanba toalla ka liman fo'er bele lori mikróbiu sira.
 - Hadoo an husi lalar atu lalar la bele besik ka tuur iha matan.
 - Han hahán hanesan ai-fuan, senoura, modo-tahan kór-matak tuan no kinur, mina, manu-tolun, ikan, na'an-aten, susubeen no susubeen-inan ba bebé sira. Hahán sira-ne'e bele tulun hodi proteje ita-nia matan tan riku ho Vitamina A.
 - Se matan-mean, belit hela ho kanek-been ka bubu, hamoos kuidadu ho hena moos ka bee morna. Fase liman ho sabaun kuandu hamoos hotu ona.
 - Labele uza toalla hamutuk, liuliu bainhira ema ida iha matan-mean.

Kuidadu ha'u-nia matan

[Cuidados a ter com os meus olhos]



Matan-mean
[Conjuntivite]



Tersollu
[Terçolho]

Moras matan

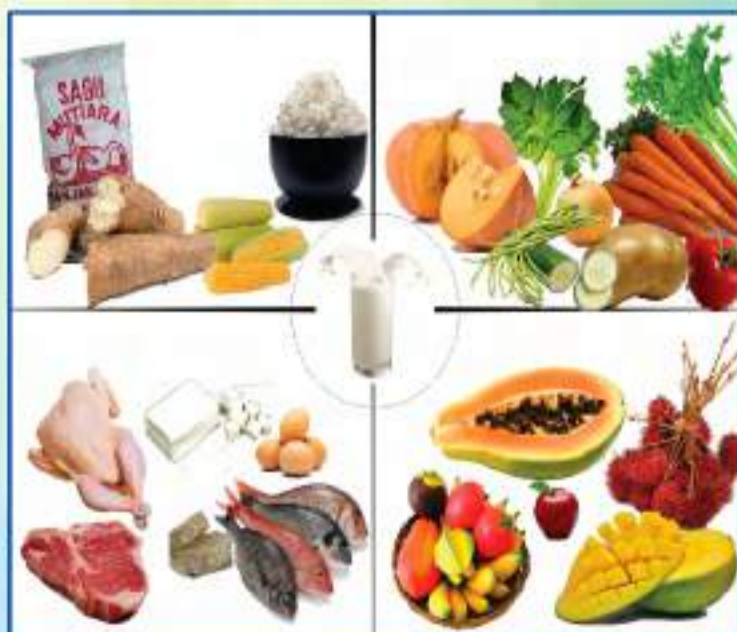
[Infeções dos olhos]



Fase oin ho bee moos
[Lavar a cara com água
limpa]



Labele kose matan
ho liman fo'er
[Não coçar os olhos com as
mãos sujas]



Han hahán saudavel
[Comer alimentos saudáveis]



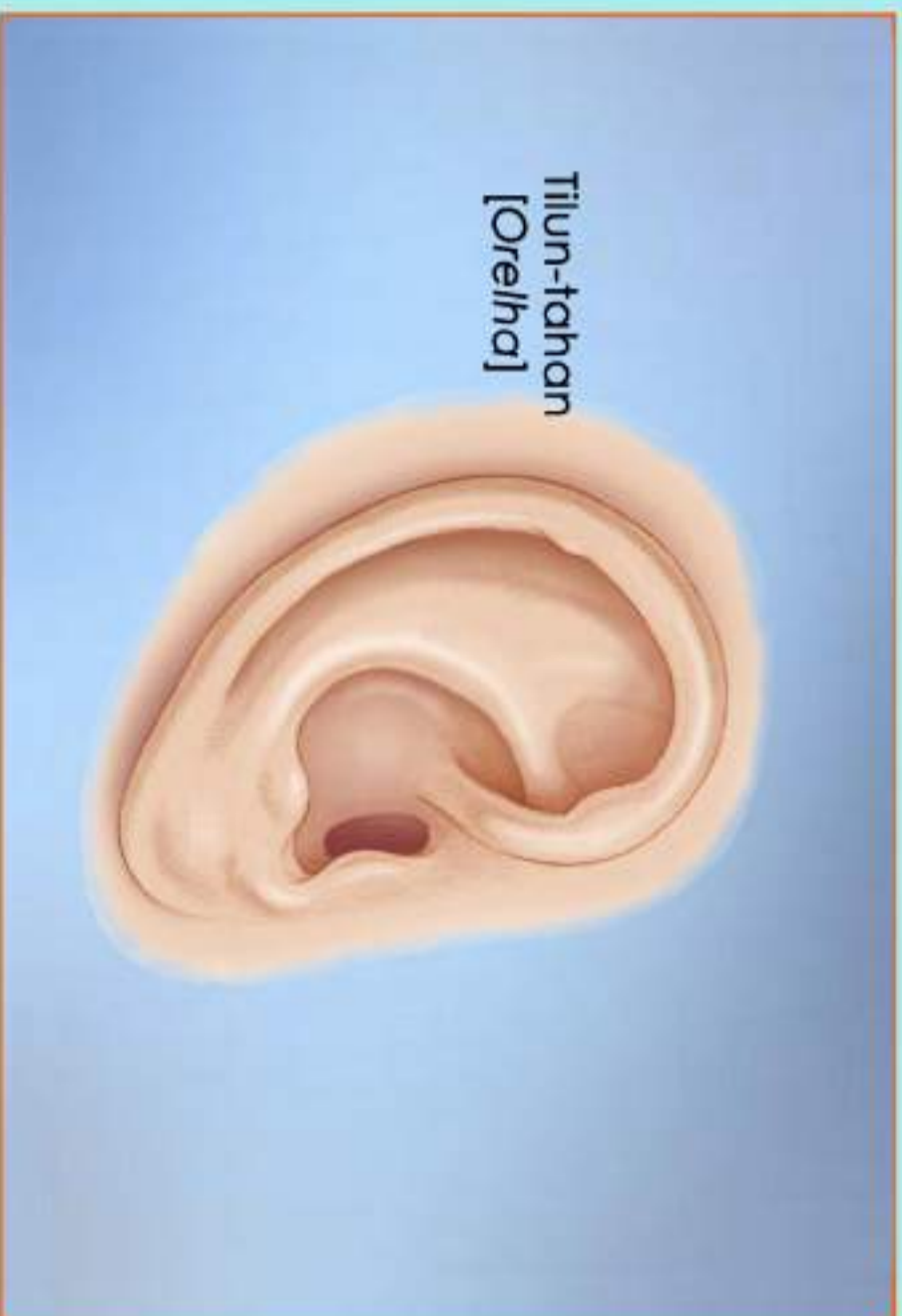
Fase liman ho sabaun
[Lavar as mãos com sabão]

Ha'u-nia tilun [*Os meus ouvidos*]

- * Tilun nu'udar parte importante ida mós husi sentidu lima nian ho ninia funsaun atu hodi rona.
- * Prosesu rona lian akontese liuhosi vibrasaun ka movimentu ár nébé prodús husi buat lian ka tarutu.
- * Tilun fabe ba parte 3 :
 - Parte li'ur mak tilun-tahan [*orelha ka ouvido externo*], nia funsaun atu rekolla lian [*son*].
 - Parte médiu [*conduto auditivo*], nia funsaun lori lian tama ba tilun-oan [*tímpano*].
 - Tilun-oan [*tímpano*], nia funsaun atu lori lian ba nervu kakutak nian. Hafoin hosi kakutak fó sinál ba isin-lolon atu halo asaun. Tímpano hanesan membrana mihis ida-nébé nakadoko [*vibra*] hodi prodús lian. Lian ida-né sei halai husi nervu too ba kakutak. Hafoin kakutak sei fó sinál ba isin-lolon atu halo asaun.
- * Dala barak prosesu aprendizajen iha eskola bele mosu problema tanba funsaun tilun ladi'ak, laós tanba beik.
- * Sinál baibain kona-ba problema rona husi labarik idade 1 too 10 maka:
 - Dala barak la halo tuir orden ka pedidu tanba la rona ho di'ak.
 - Hetan infesaun iha tilun no kanek-been sai husi tilun.
 - Fihir ba ema nia ibun bainhira ema ida ko'alia hela ho sira tanba tenke haree saida mak sira dehan, duké rona.
 - Fila sira-nia ulun iha diresaun ida atu rona.
 - Ko'alia maka'as no ladún klaru.
 - Bele sai nonook déit no gosta mesak.
 - Ladún hetan dezempeñu di'ak iha eskola.
- * Problema rona nian balu temporáriu déit, tanba infesaun iha tilun. Maibé dala barak maka problema la rona néé sai permanente.
- * Ita bele proteje tilun liuhosi hadook an husi lian ka tarutu nébé aas liu ka maka'as liu, ezemplu: volume múzika nébé maka'as liu.
 - Uza aparelu hodi rona múzika iha tilun ho lian nébé maka'as liu hanesan telemovel nian [*head set*] bele estraga tilun-oan [*tímpano*] nébé halo ema labele rona temporáriu ka permanente.

HA'U-NIA TILUN

[Os meus ouvidos]



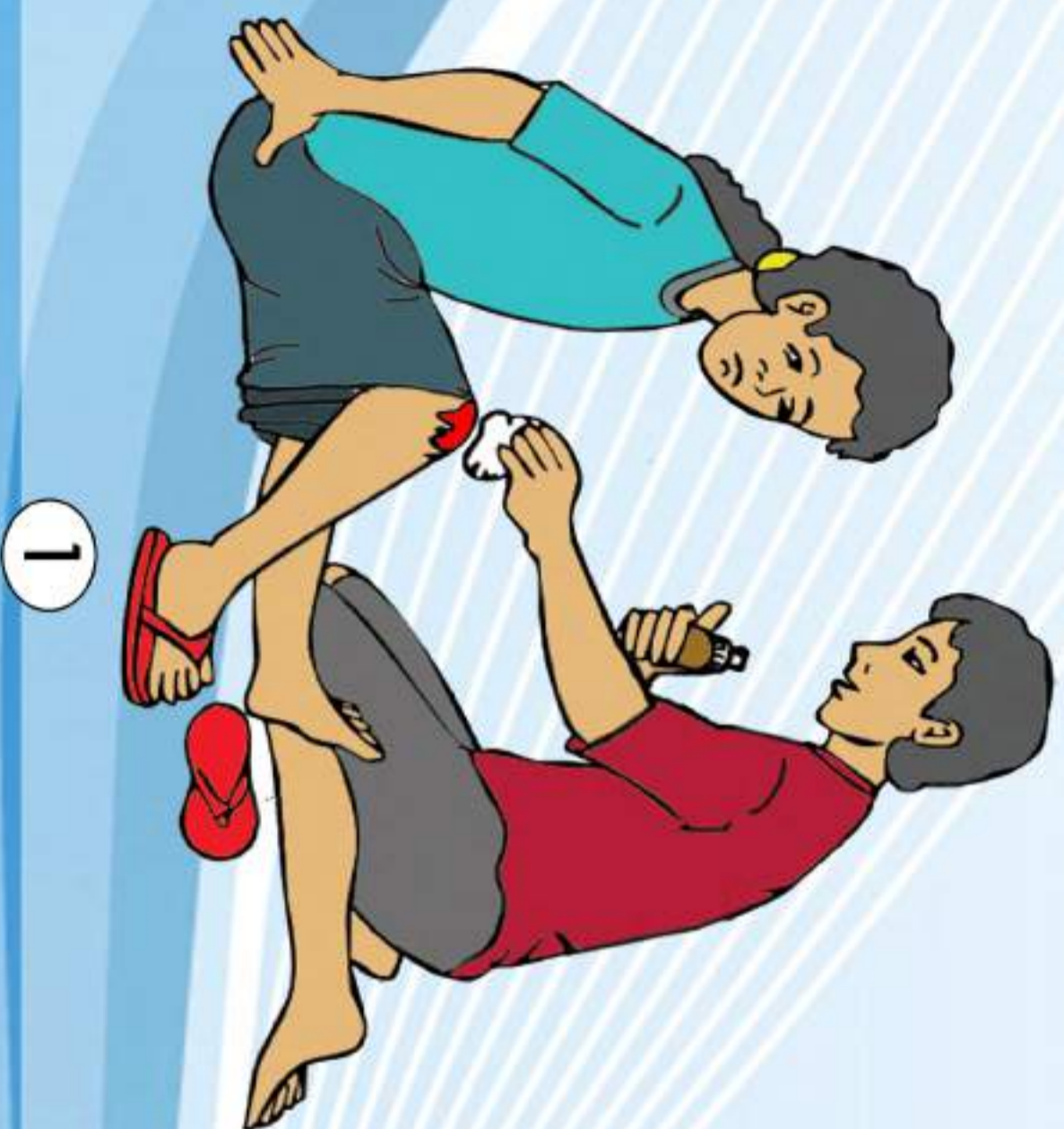
Tulun kolega nébé kanek [Ajudar os colegas com feridas]

- * Fase uluk ita-nia liman ho sabaun.
- * Se kanek boot no raan sai barak, taka metin kanek ho hena moos atu raan la bele sai. Se raan sei sai nafatin, taka aummenta tan hena ba, maibé labele hasai hena dahuluk, tan néé bele halo raan sai barak liután.
- * Hi'it aas fatin nébé kanek atu hamenus raan nébé sai.
- * Bainhira raan para ona, hamoos didi'ak kanek no buat fo'er sira iha kanek ho bee moos.
- * Hamaran kanek ninin no taka kanek néé ho hena moos ka ligadura.
- * Troka ligadura loron ida dala ida maibé labele halo kona bee.
- * Hafoin kura tiha kanek, fase liman ho sabaun.
- * Se kanek néé dodook ba bebeik ka se kanek néé todan, lori lalais ba Sentru Saúde hodi hetan tratamentu.

Primeiru sokorru
Primeiros socorros

Tulun kolega ne'ebé kranek

[Ajudar os colegas com feridas]



Hatene kona-ba Tuberkuloze (TBC)

[*Conhecer a Tuberculose*]

- * Tuberkuloze [TBC] mak moras ida-ne'ebé kauza husi baktéria *mycobacterium tuberculosis*, ne'ebé dala barak liu akontese iha ita-nia aten-book (pulmaun) ne'ebé hanaran 'tuberkuloze pulmonár'. Maibé mikróbiu ida-ne'ebé mós bele halo infesaun ba fatin seluk, hanesan ita-nia ruin, tee-oan [*intestino*], mii-fatin [*bexiga*], nst.
- * Sinál no sintoma sira husi tuberkuloze pulmonár mak: sente moras iha hirus-matan, dada iis ladi'ak, me'ar beibeik liu semana 3, no me'ar tasak no dala barak to'o sai raan.
- * Sinál ho sintoma sira seluk mak isin-manas, kosar durante kalan, la iha vontade han, isin-tun maka'as, oin-kamutis, no sente kole lalais.
- * Atu hatene loloos ema hetan moras TBC, tenke bá konsulta iha Sentru Saúde.
- * Kuidadu ba ema moras TBC:
 - Tenke bá lalais Sentru Saúde atu hetan tratamentu.
 - Tenke hemu ai-moruk ho kontinuasaun, tuir reseita doutór nian.
 - Tenke han hahán ne'ebé saudavel no iha nutrisaun barak. Ezemplu: Modo, ai-fuan, na'an, susubeen, nst.
 - Deskansa barak.
- * Baibain ema ne'ebé ho moras TBC presiza tempu mínimu durante fulan 6 hodi hemu ai-moruk antibiótiku atubele kura TBC.
- * **Oinsá TBC da'et ba malu?**
 - Moras TBC fasil atu da'et ba malu. Moras ne'ebé hada'et husi ema ida ba ema seluk liuhosi me'ar no fani.
 - Bainhira ema ne'ebé infetadu ho TBC me'ar ka fani, mikróbiu ne'ebé sai husi ema moras nia ibun da'et fali ba ema seluk ne'ebé besik nia bainhira ema ne'ebé dada iis.

Hatene kona-ba Tuberkuloze (TBC) [Conhecer a Tuberculose]

Sinál no sintoma sira TBC nian
[Sinais e sintomas da TBC]

Me'ar béibeik liu semana 3 no
me'er-tasak

[Tosse contínua por mais de 3 semanas
e tosse com expetoração]



Hirus-matan moras no dada iis ladi'ak
[Dores de peito e respiração difícil]



Me'ar kahur ho raan

[Tosse com expetoração ensanguentada]



Laiha vontade han
[Falta de apetite]



Isin-tun maka'as
[Súbito emagrecimento]



Isin-manas
[Febre]



Kosar durante kalan
[Transpiração durante a noite]

Oinsá TBC bele da'et ba malu
[Como se transmite a TBC?]



Ema ho moras TBC
[Pessoa com TBC]

Lihosi dada iis
[Através da respiração]



Tafui arbiru de'it
[Cuspir de qualquer maneira]



Ema ne'ebé saudavel
[Pessoa saudável]

Prevensaun moras Tuberkuloze (TBC)

[*A Prevenção da Tuberculose*]

- * Labele tafui arbiru.
- * Taka ibun ka inus bainhira me'ar ka fani.
- * Habai rounpa, xumasu, no kolxaun sira iha loro-manas maizumenus semana ida dala ida.
- * Loke janela no odamatan sira atu naroman no anin [ár] bele tama-sai ho di'ak.
- * Fase liman ho sabaun molok han ka kaer hahán no hafoin halo serbisu ruma ka halimar.
- * Han hahán nébé saudavel no ho nutrisaun di'ak.
- * Vasina BCG ba bebé sira bainhira foin moris.

Prevensaun morās Tuberkuloze (TBC)

[A prevenção da Tuberculose]



Labele tafui arbiru !

[Não cuspir de qualquer maneira!]



Labele Tafui arbiru, Taka ibun ka inus
bainhira me'ar ka fani

[Fechar a boca ao tossiro ua oespirrar

Fechar a boca com um lenço ou pano ao tossir]



Habai roupa iha loron-
manas

[Estender a roupa ao sol]



Loke janelas no odamatan

[Abrir as janelas e as portas]



Fase liman ho sabaun

[Lavar as mãos com sabão]



Han hahán ne'ebé saudavel

[Comer alimentos saudáveis]



Simu vasina BCG

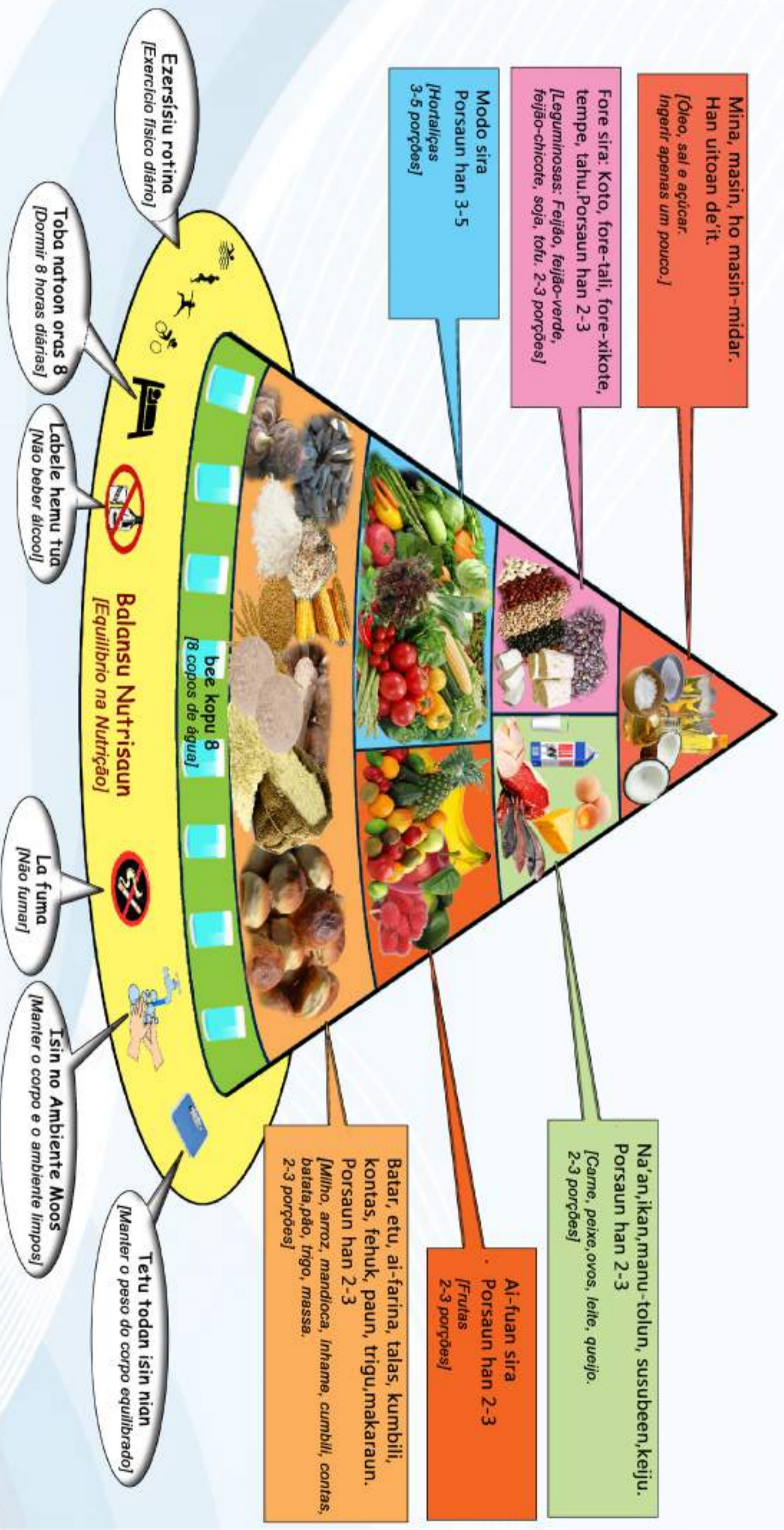
[Tomar a vacina da BCG]

Pirámide hahán [A Pirâmide dos Alimentos]

- * Pirámide hahán nú'udar matadalan ida atu ajuda ita hatene tipu no porsaun hahán oioin nian nébé nutritivu no presiza atu han loroloron.
- * Pirámide hahán nú'udar matadalan ba hahán nébé kompostu husi hahán fonte ba karboidrata (ai-han forsa), proteína (ai-han haburas) no vitamina ho minéral (ai-han protesauñ).
- * Pirámide hahán nia grupu sira mak hanesan tuirmai:
 - Grupu dahuluk: Fonte karboidratu (ai-han fó-forsa). Karboidratu nú'udar parte ida-nébé boot liu husi komponente sira seluk tanba nia funsaun atu fó enerjia ka forsa ba atividade sira-nébé ita halo. Hahán hirak-nébé barak ho karboidratu ka fó enerjia néé, nú'udar ai-han prinsipál. Ezemplu: Fonte ai-han forsa ka karboidratu mak etu, batar, fehuk-ropa, fehuk-midar, ai-farina, paun, kumbili, makarraun, supermí, espagete no fariña sira. Hahán hirak-néé nia porsaun mak entre 3 tóo 8 loroloron.
 - Grupu daruak: Fonte vitamina no minéral (ai-han fó-protesauñ). Ai-fuan no modo sira nú'udar fonte ba vitamina no minéral, nébé nia funsaun atu regula ita-nia isin no proteje husi moras oioin. Han modo sira ho nia porsaun mak entre 3 tóo 5 loroloron no ai-fuan sira ho nia porsaun mak entre 2 ka 3 loroloron.
 - Grupu datoluk: Fonte proteína (ai-han haburas). Ai-han haburas iha oin-rua: ida proteína husi animál nébé hanesan naán, ikan, manu-tolun no susubeen; no ida seluk mak proteína husi ai-horis nian, hanesan fore, koto, tempe no tahu. Proteína nia funsaun atu ajuda desenvolve no haburas ita-nia isin no hadi'a sélula [sel] sira isin nian nébé aat. Naán no fore sira-néé nia porsaun han mak entre 2 no 3 loroloron no susubeen, keiju, iogurte nia porsaun mak 2 ka 3 loroloron. Proteína nia funsaun atu
 - Grupu dahaat: Grupu hahán néé iha pirámide hahán nian tutun. Grupu néé kompostu husi mina, masin-midar no masin. Buat hirak-nébé iha tutun néé hatudu katak tenke konsume uitoan déit.
 - Aleinde grupu hirak iha leten, iha pirámide néé nia okos, mak ábitu seluk nébé presiza ba moris saudavel nian: hemu bee barak, ezersisiu rotina, toba natoon "oras 8", labele hemu tua, labele fuma, isin no ambiente moos, no tetu todan isin nia regularmente. Nesesidade bee ba labarik ida iha loraun ida maizumenus litru 1,5 tóo 1,7 ka hanesan ho bee-hemu kopu 7 ka 8.

PIRÁMIDE HAHÁÁN

[A Pirâmide dos Alimentos]



Grupú hahán nian: oinsá ninia porsaun?

[Os grupos dos alimentos: quais as suas porções?]

Ha'u-nia hahán. Iha ha'u-nia bikan iha hahán hotu tuir grupu pirámide hahán nia rekomendasaun. Tuir mai mak ezemplu hahán ho ninia porsaun ba bikan ida nian. Oinsá ho ó nia hahán nia porsaun?

[Os meus alimentos. No meu prato, estão todos os alimentos de acordo com as recomendações da pirâmide dos alimentos. Em seguida está um exemplo dos alimentos e das suas porções num prato. Como são as porções dos teus alimentos?]



Etu, batar, fehuk, trigu, paun, makaraun nst,
Grupú karboidratu nian

Paun fuan 1, ka batar bikan natoon 1, ka etu kopu 2 ka ai-farina baluk natoon 2

[Arroz, milho, batata, trigo, pão, massa, etc,
Grupú dos hidratos de carbono

1 pão ou 1 prato de milho ou 2 copos de arroz ou 2 metades de mandioca]



Grupú modo sira

Modo-tahan da'an ka modo-fila kopu ki'ik 3-5 (kopu ki'ik 1 hanesan ho kanuru han nian 3-5)

[Grupú das hortaliças

3-5 pequenos copos de verduras cozidas ou salteadas (1 copo pequeno corresponde a 3-5 colheres de sopa)]



Ai-fuan sira

Hudi ka masán ka haas fuan natoon 1

Ai-fuan ki'ikoan sira hanesan uvas ka morangu,ka ai-daak porsaun 1 hanesan ho fuan 10, ka ai-dila tasak ka pateka pedasuk natoon 1.

[As frutas

1 peça de banana ou maçã ou manga

1 porção de pequenas frutas como uvas ou morangos ou ai-daak correspondente a 10 frutos ou 1 pedaço de papaia ou de melancia.]



Na'an no fore sira

Na'an pedasuk natoon 1 ka 50g ka

Ikan pedasuk natoon ida (50g) ka

Manu-tolun fuan natoon 1 (50g)

Tempe pedasuk natoon 1 (50g) ka

Tahu pedasuk 2

Koto kopu 1

[Carne e leguminosas

1 peça de carne (50g) ou

1 peça de peixe (50g) ou

1 ovo (50g)

1 peça de soja (50g) ou

2 peças de tofu

1 copo de feijão]

Susubeen, keiju

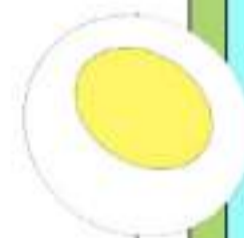
Susubeen kopu 1

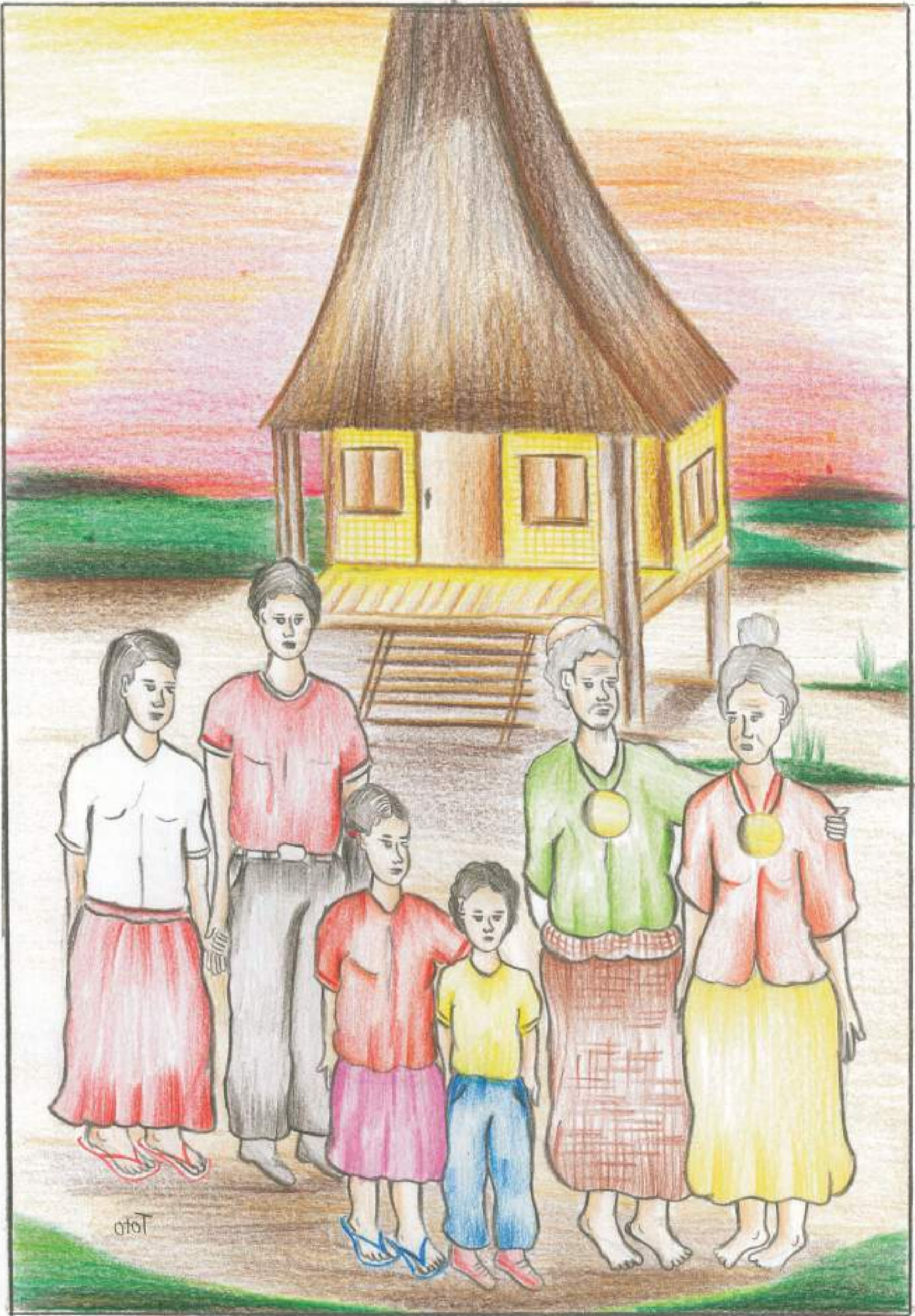
Keiju baluk ki'ik ida

[Leite, queijo

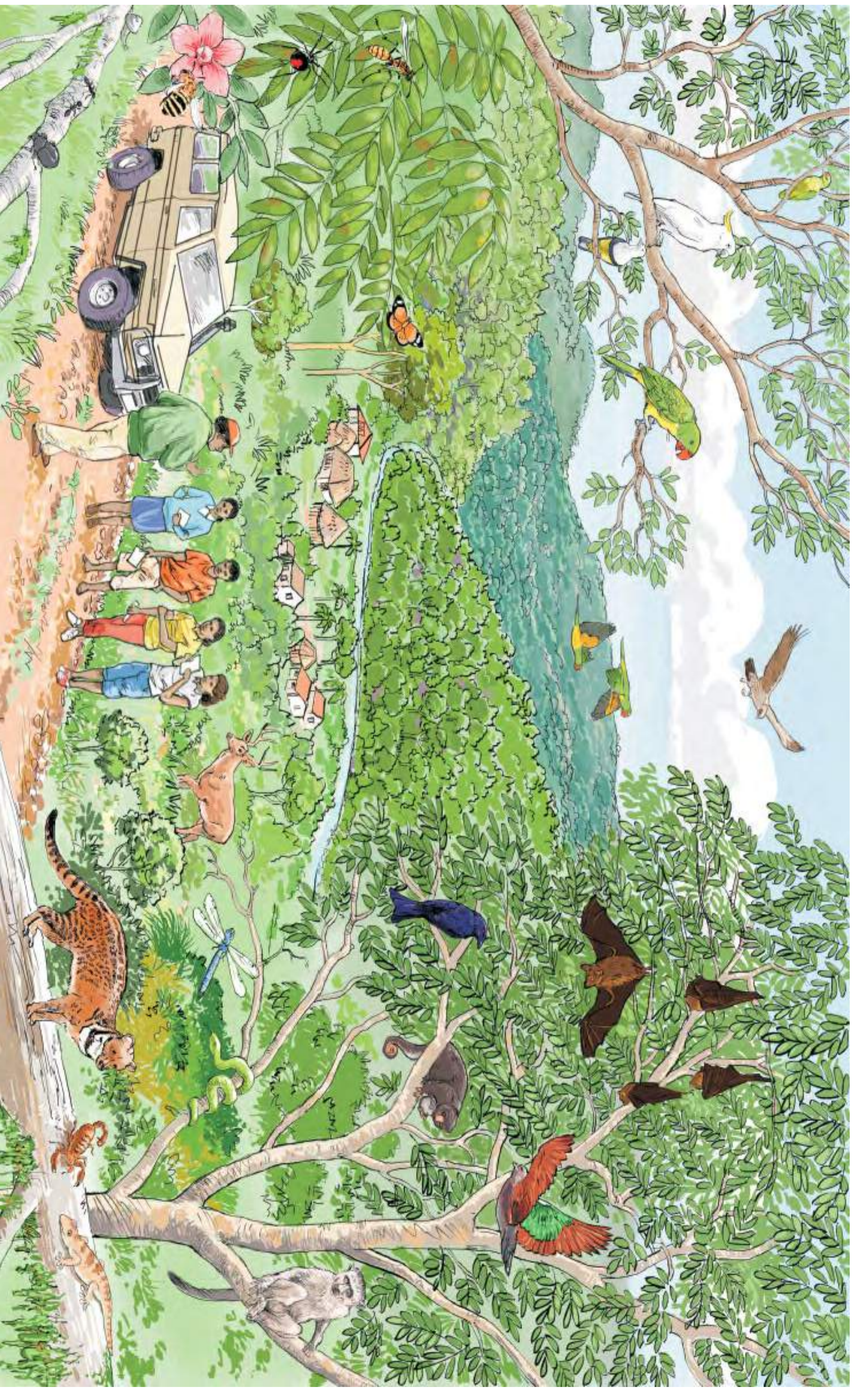
1 copo de leite

1 metade pequena de queijo]





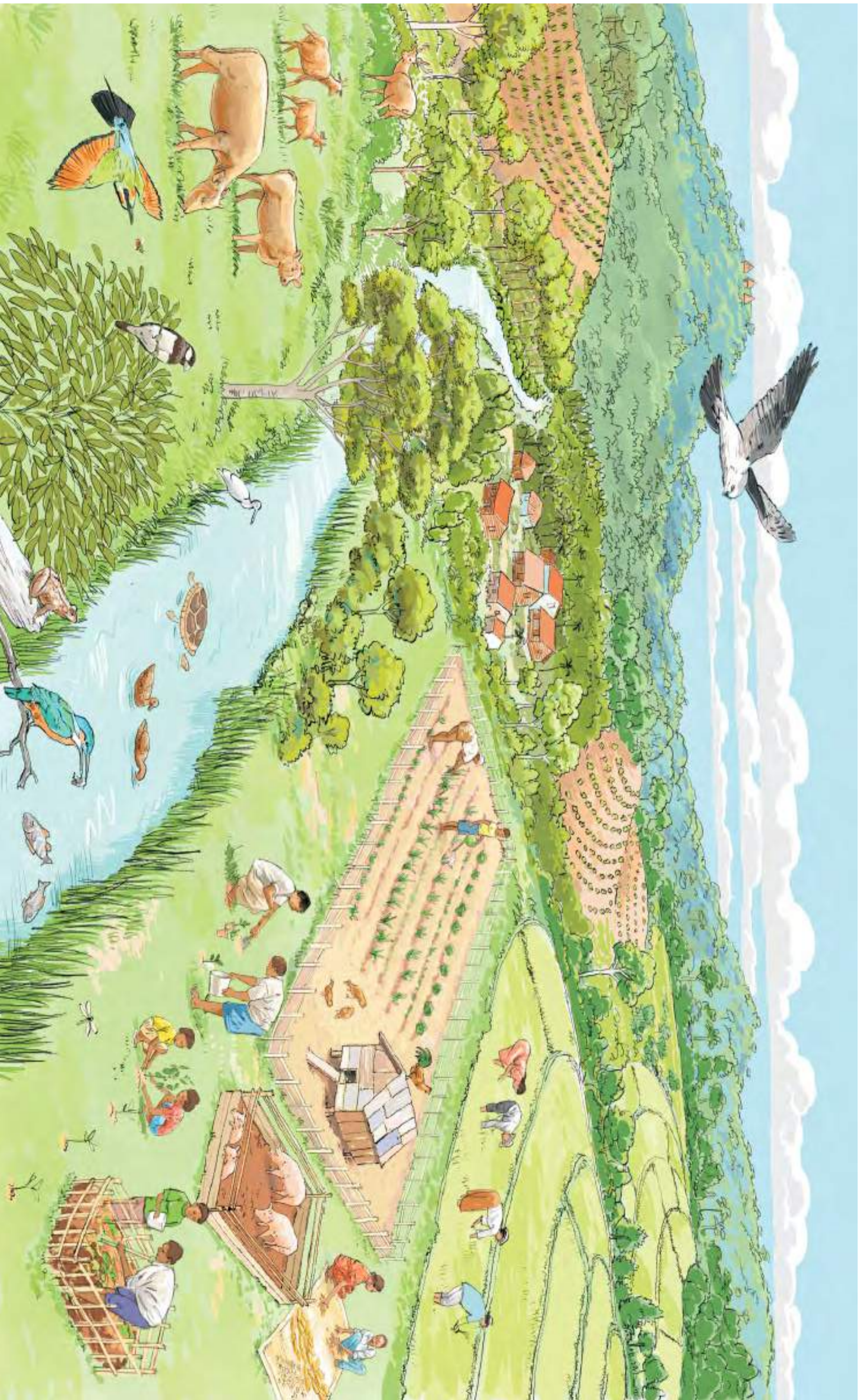
A minha família (Ha'u-nia família)



A floresta e os seus diferentes pássaros (Floresta ho manu fuik oioin)



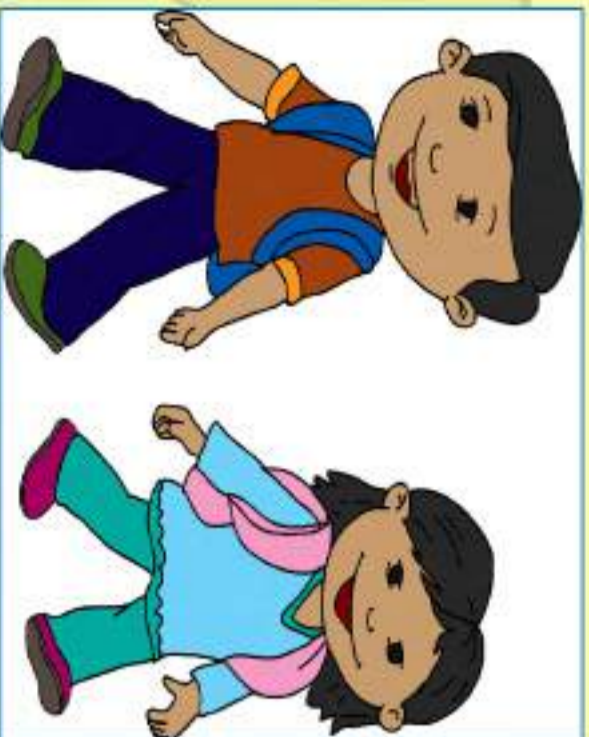
Escola (Eskola)



Agricultura (Agricoltura)



Como somos? (Oinsá ami?)



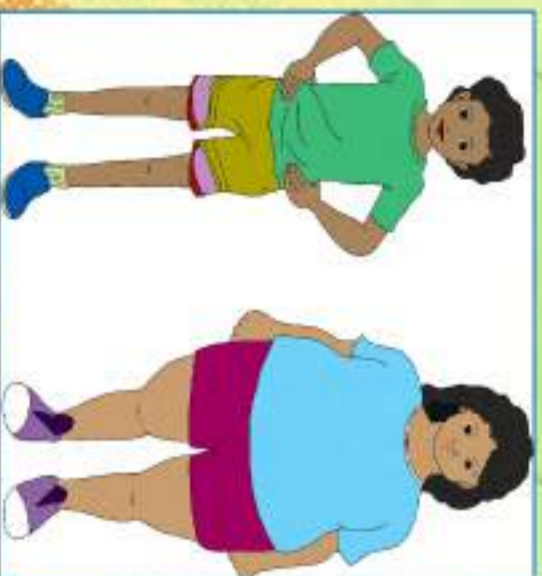
Alto/Baixa



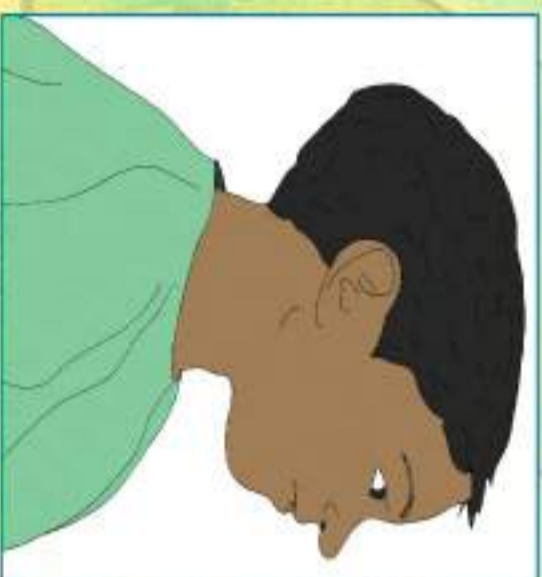
Cabelo curto e liso



Cabelo comprido e encaracolado



Magro/Gorda



Nariz comprido



Nariz redondo



Olhos castanhos

Os estados físicos (Estadu fíziku sira)



Cansado



Zangada



Triste



Contente

Os estados psicológicos (Estado psicolójiku sira)



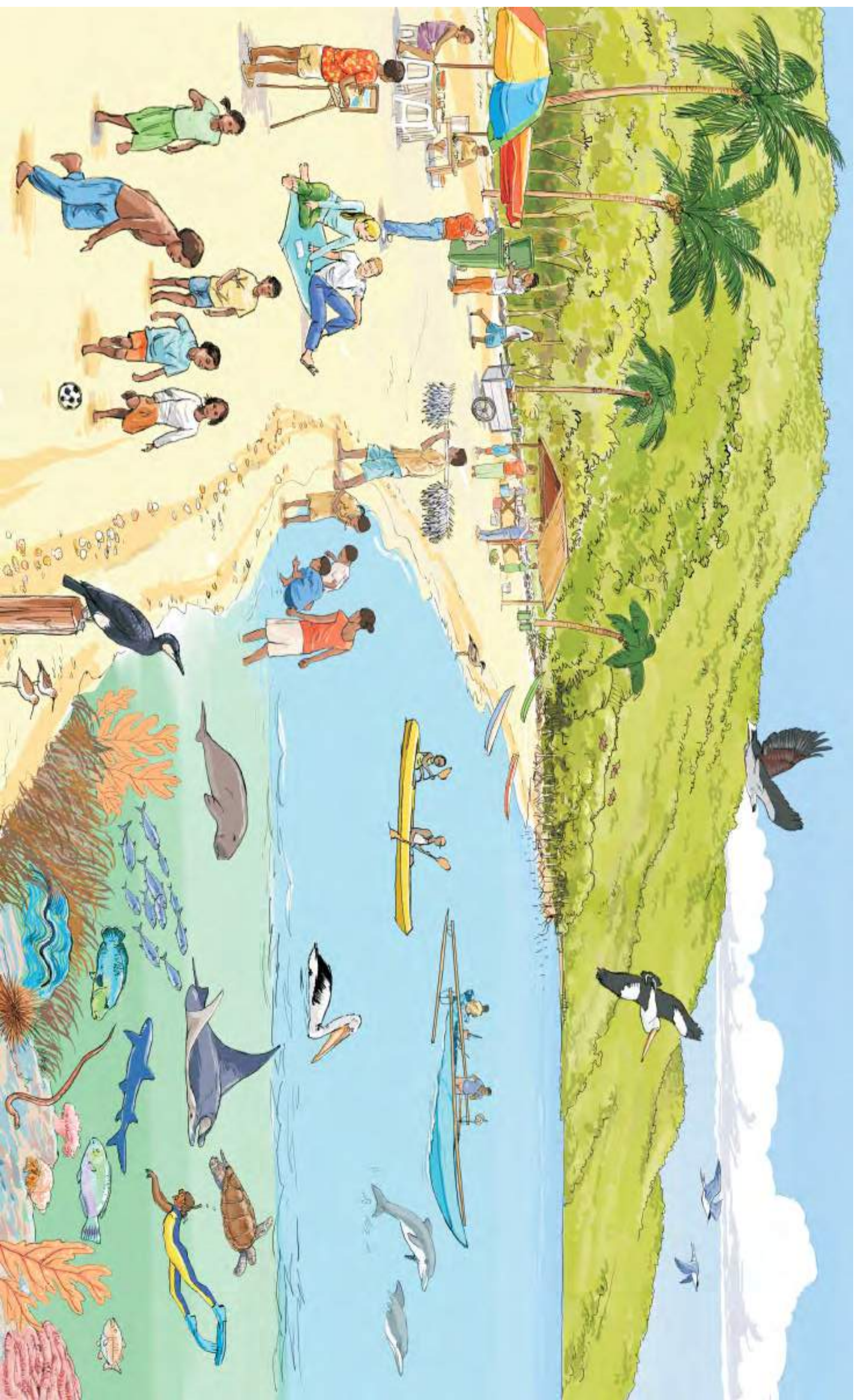
O mercado (Merkadu)



Diferentes alimentos (Hahán oioin)



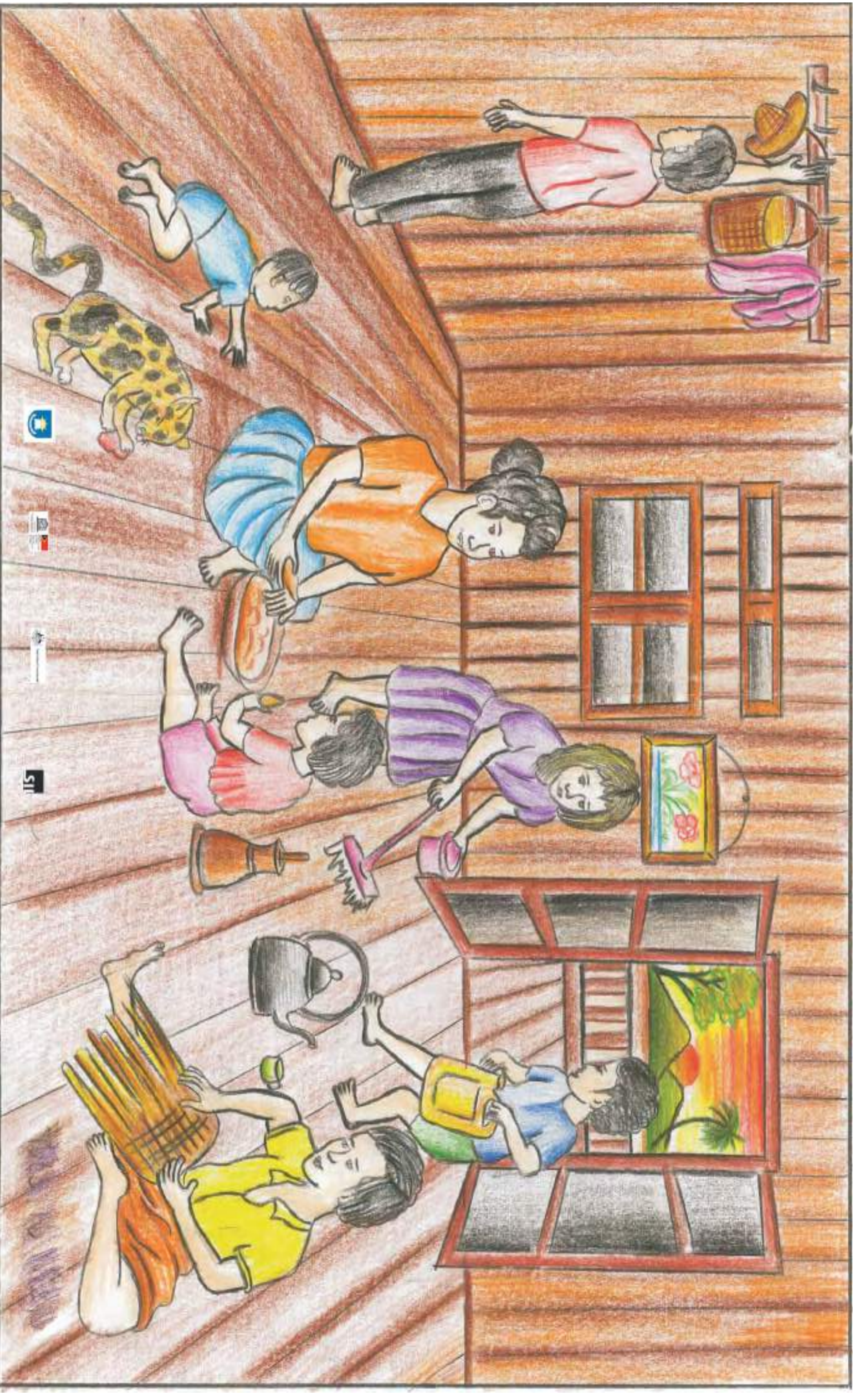
Uma família em casa (Família iha uma)



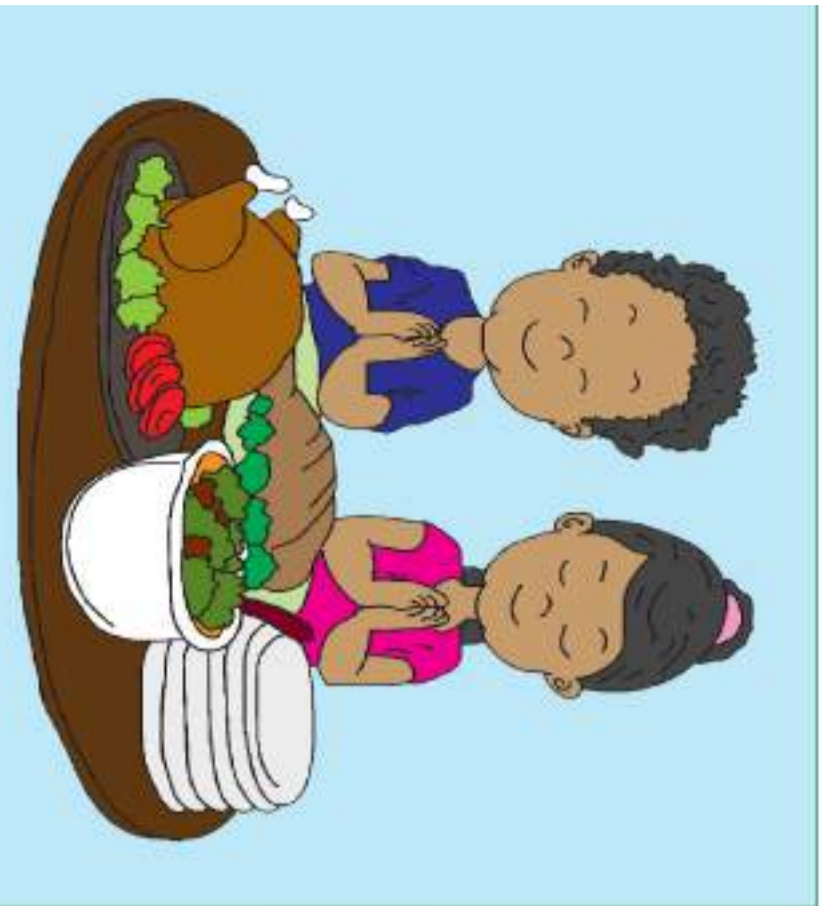
O piquenique na praia (Pikenike iha tasi-ibun)



As atividades diárias da família (Atividade loroloron família nian)



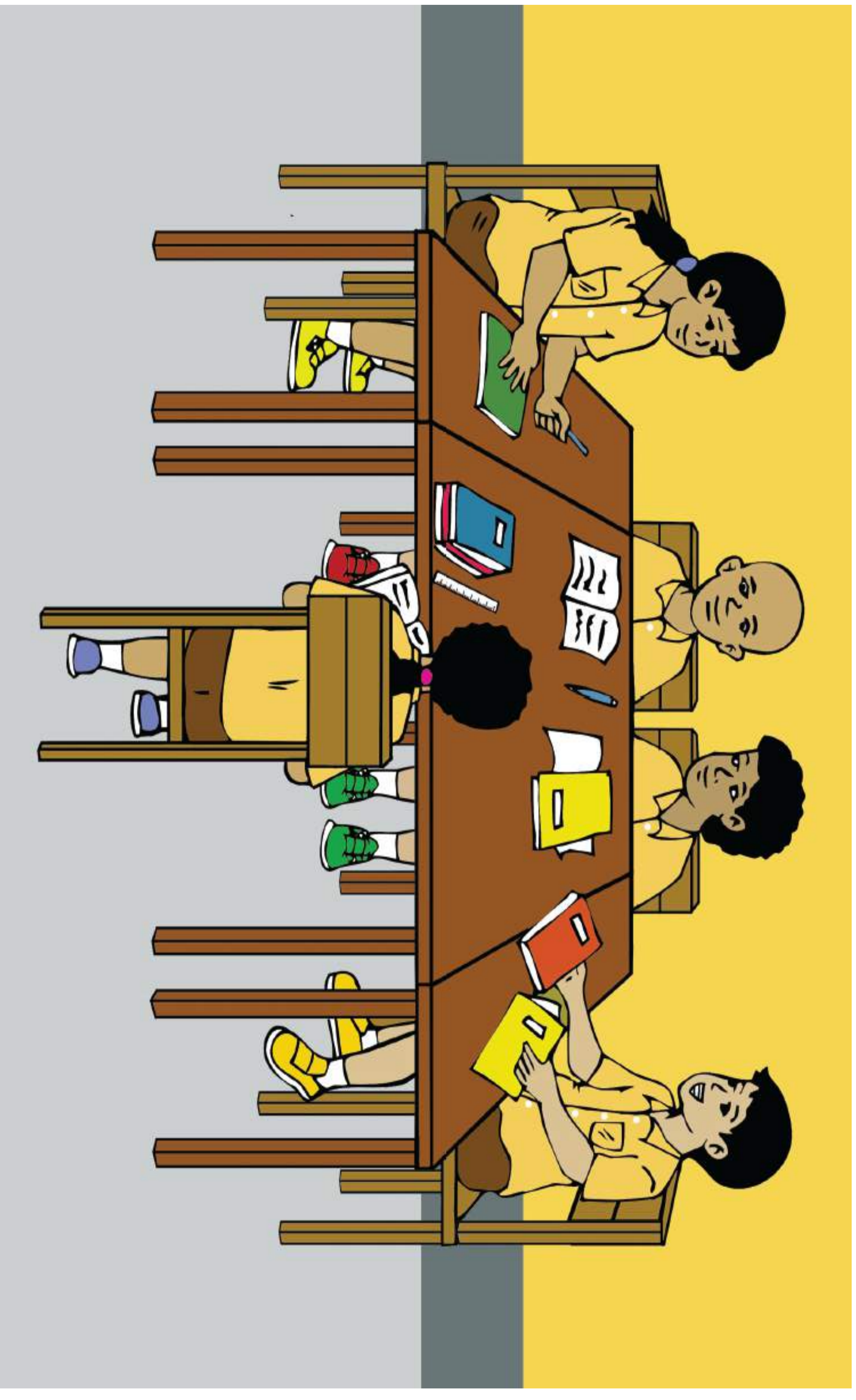
Diferentes tarefas em casa
(Serbisu oioin iha uma-laran)



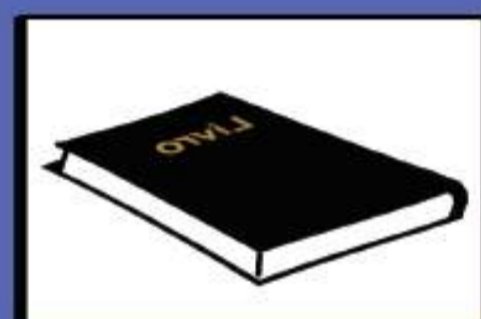
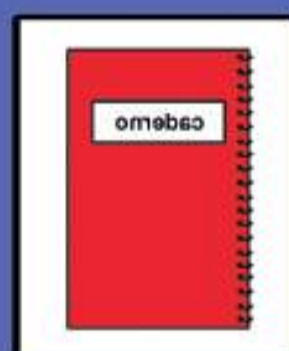
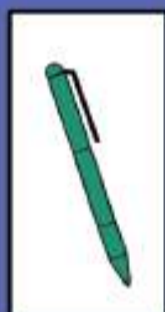
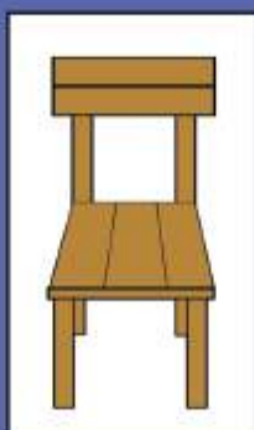
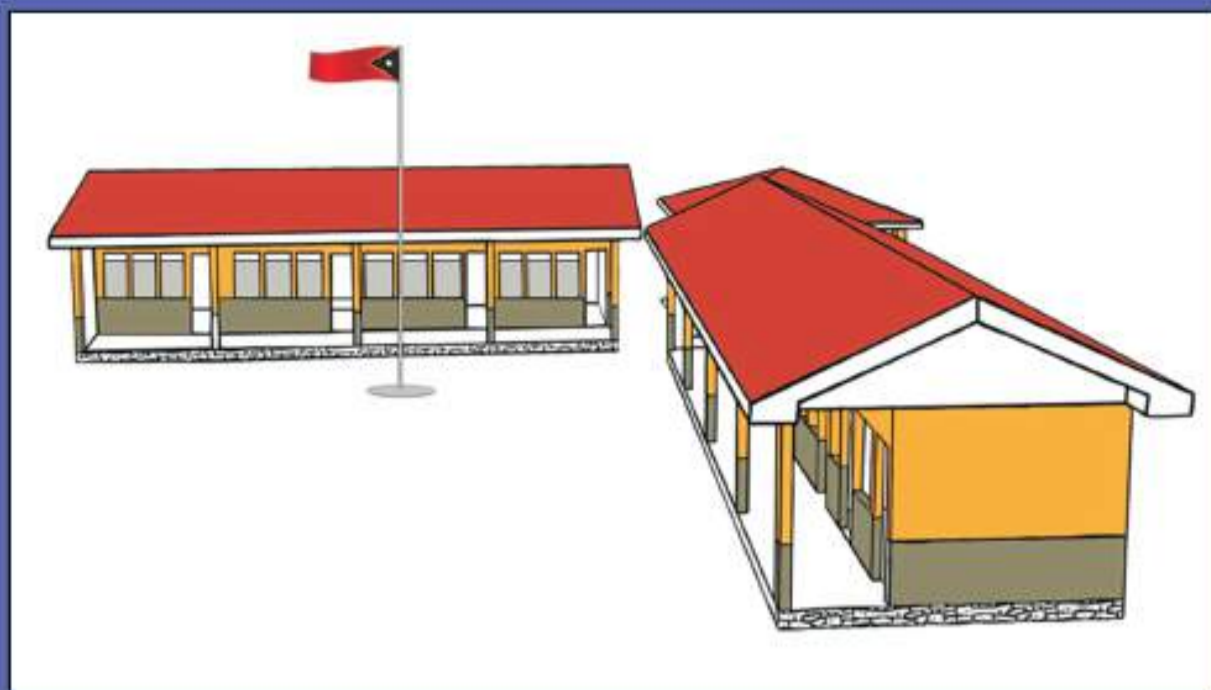
As rotinas diárias da família (Família nia atividade loroloron)



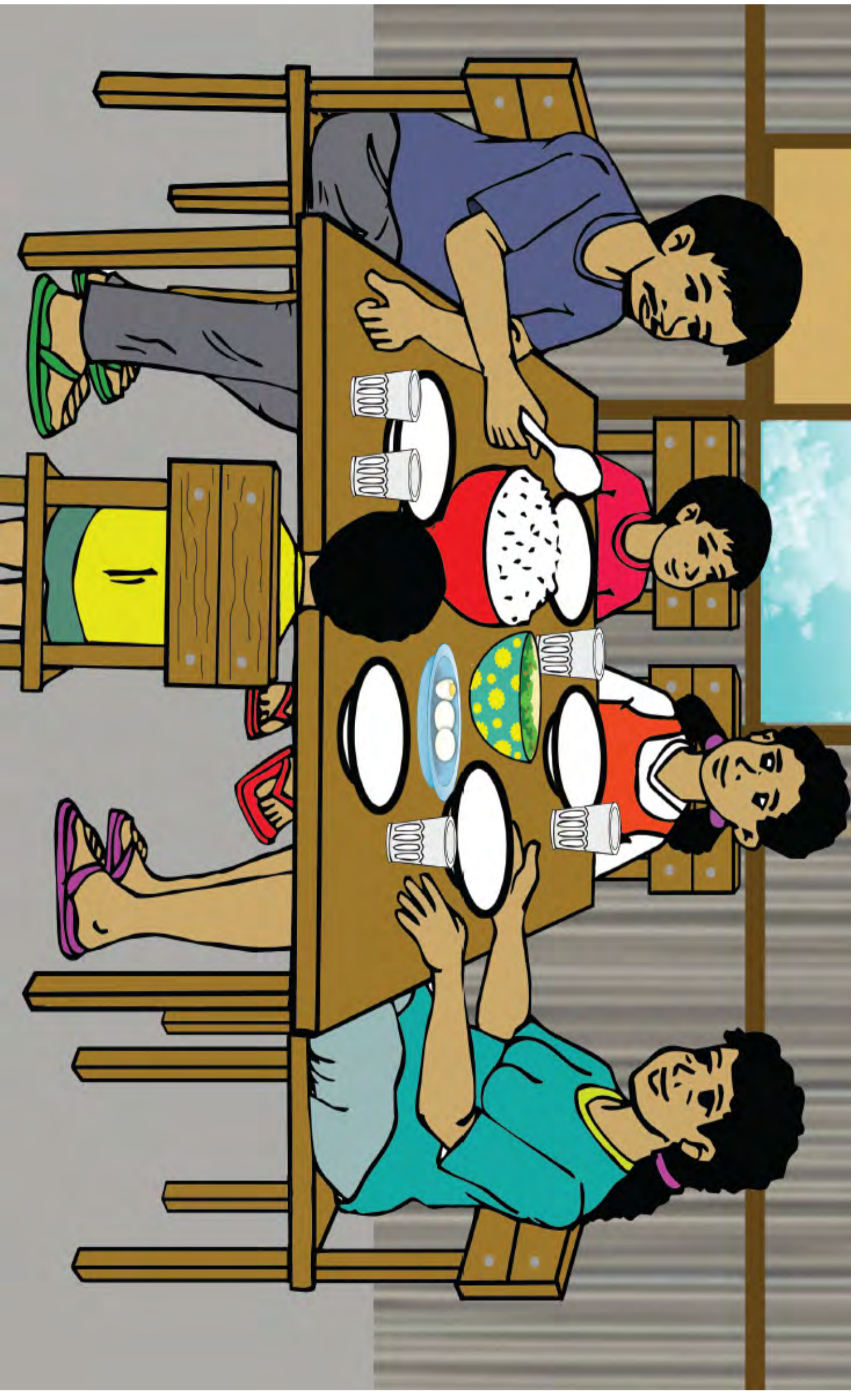
O piquenique no rio (Pikenike iha mota)



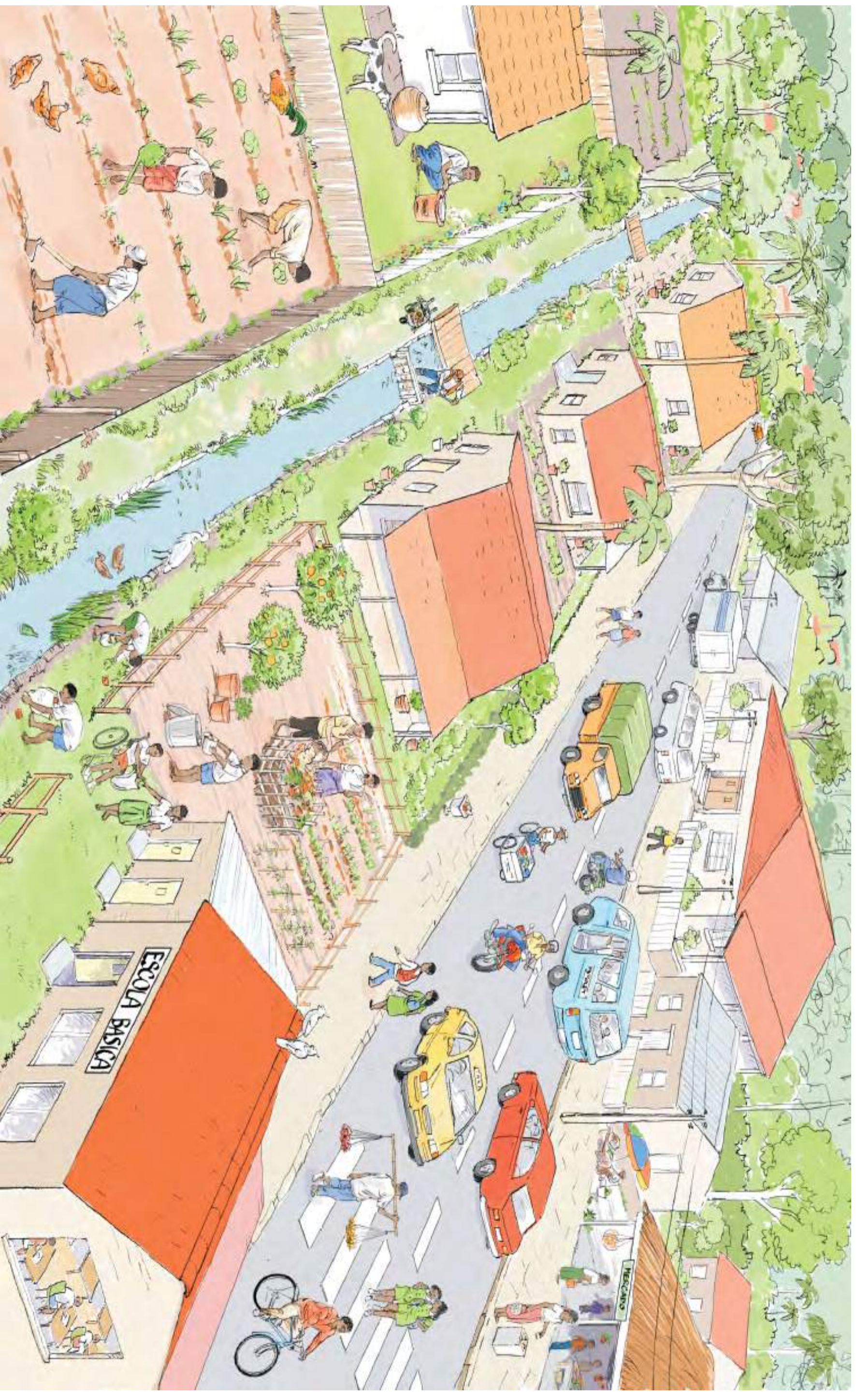
Estudar em grupo (Estuda iha grupu)



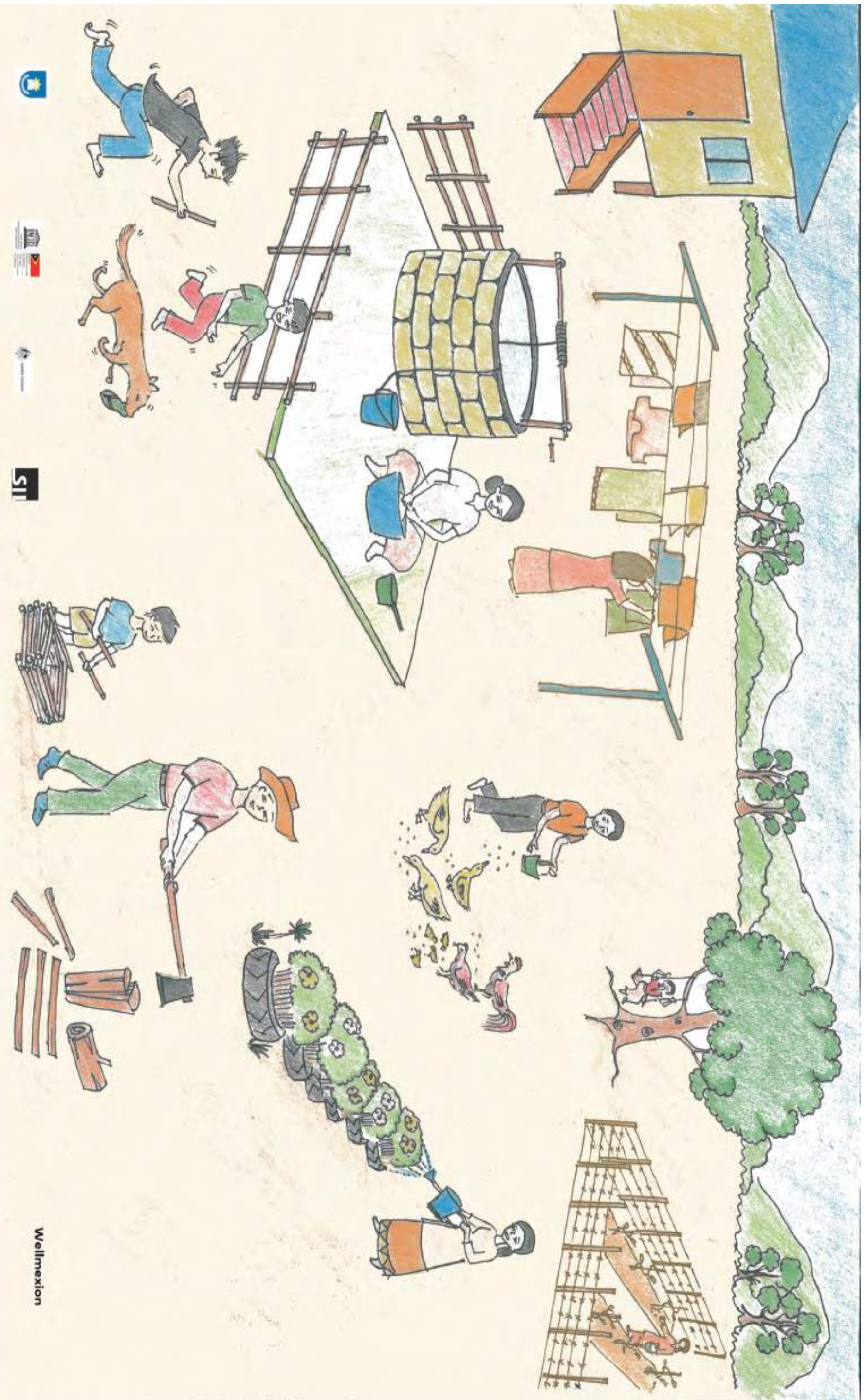
Os objetos escolares (Sasán sira iha eskola)



Uma refeição em conjunto (Han hamutuk)



Uma cidade em Timor (Sidade ida iha Timór)



As atividades diárias na comunidade (Atividade loroloron nian iha comunidade)



Onde está o Maubere? (Maubere iha ne'ebé?)



Os diferentes tipos de casas (Tipu uma oioin)



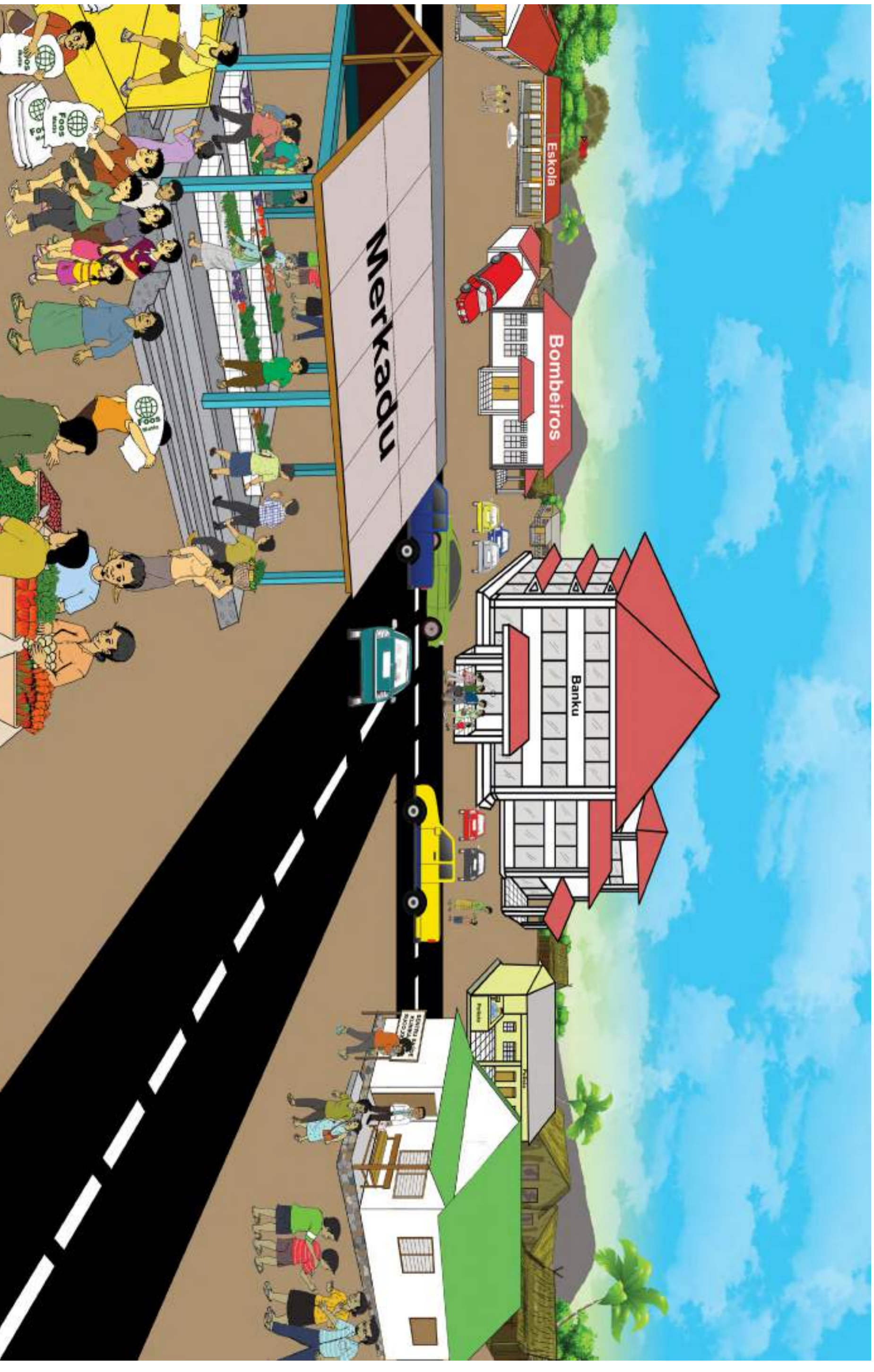
Salvador, o pescador (Salvador, Peskadór)



O Porco ciclista (Fahi siklista)



Arco-Íris (Arkuíris)



A minha Comunidade (Ha'u-nia Komunidade)

La saudavei

Hahnán saudavei



A minha alimentação (Ha'ü-nia hahnán)