

2025/2



Língua Portuguesa III

SAÚDE E BEM-ESTAR

Universidade Jônica
Programa de Leitorado Guimarães Rosa

1. Observe as fotos ao lado e relate-as com os 10 itens da lista abaixo.



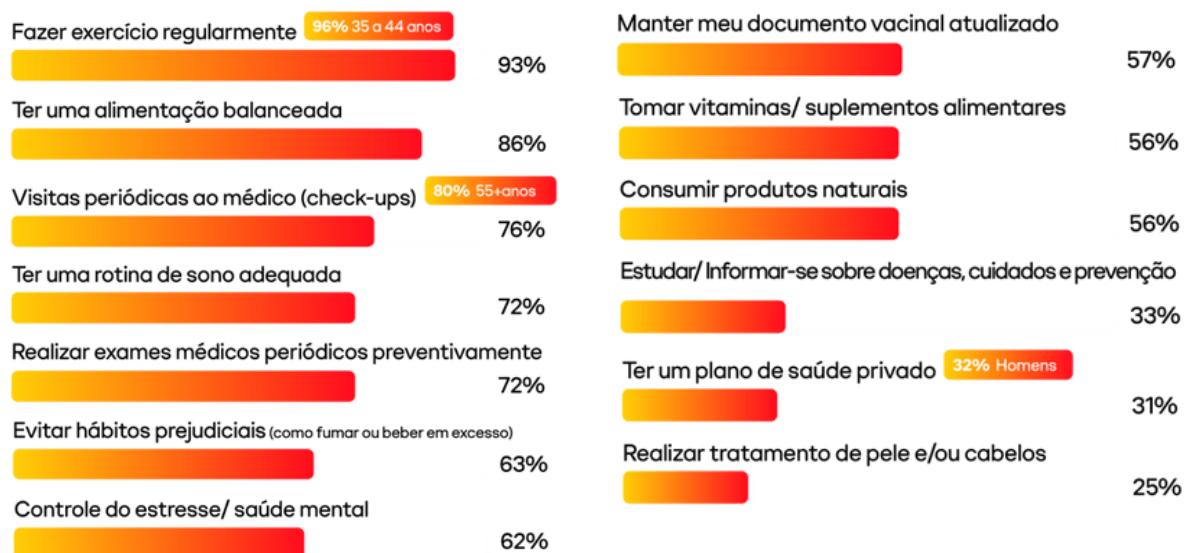
10 AÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

- 1** Pratique exercícios físicos regularmente, mesmo que sejam caminhadas curtas.
- 2** Evite alimentos ultraprocessados e prefira preparações caseiras e naturais.
- 3** Beba bastante água ao longo do dia para manter o corpo hidratado.
- 4** Durma bem e respeite o seu horário de descanso.
- 5** Alimente-se de forma equilibrada, incluindo frutas, verduras e legumes diariamente.
- 6** Controle o estresse com momentos de lazer, respiração consciente ou meditação
- 7** Mantenha relacionamentos saudáveis e cultive o convívio social
- 8** Desconecte-se das telas por alguns momentos do dia e aproveite o tempo offline
- 9** Faça check-ups regulares para acompanhar sua saúde física e mental
- 10** Agradeça e celebre pequenas conquistas, fortalecendo o bem-estar emocional

2. Pergunte ao/à colega.

- a. O que é ser saudável na sua opinião?
- b. Há algum outro item que pode ser incluído na lista de hábitos saudáveis? Qual?
- c. Quais dos itens da lista você tenta aplicar no seu **dia-a-dia**?
- d. E qual você não acha importante?

3. Observe agora a pesquisa da Rede Globo sobre o que os brasileiros consideram importante para cuidar da saúde.



4. Complete as frases (mais de uma opção é possível)

- Para% dos brasileiros é fundamental
- A maioria dos brasileiros acha importante
- Poucos brasileiros acham importante.....
- Mais pessoas do que

5. Vamos fazer uma pesquisa na sala de aula para ver se as porcentagens são semelhantes às dos brasileiros.

- Faça duas frases descrevendo os resultados da pesquisa com a turma.
- Faça duas frases comparando os resultados da pesquisa com a turma com a pesquisa com os brasileiros.



Fonte: bit.ly/2MBxa9h [Acesso em: 26 set. 2018.]



5. Assista ao vídeo e responda.

- Quantos anos tem Flávia Zonaro?
- Qual é a profissão dela?
- Quantos quilos Flávia chegou a pesar?
- O que o especialista falou para Flávia?
- O que mudou na vida de Flávia após emagrecer?
- Cite duas dicas que Flávia dá para quem quer emagrecer.
 -
 -
- Em qual seção do Saúde Brasil podemos procurar o vídeo da Flávia Zonaro?

Verbos modais

Os verbos modais são uma classe de verbos que modificam o sentido do verbo principal, expressando diferentes nuances de significado. Eles não funcionam sozinhos, mas sempre acompanham um verbo no infinitivo, ajudando a construir o sentido da frase. Os verbos modais mais comuns em português incluem:

- **Dever:** Expressa obrigação ou probabilidade. Exemplo: "Você *deve* estudar para a prova.", "*Deve* chover amanhã" (must)
- **Ter:** Indica obrigação. Exemplo: Você *tem* que dormir mais cedo." (have to)
- **Poder:** Indica possibilidade ou permissão. Exemplo: "Ela *pode* vir amanhã.", "Posso usar a caneta?" (can/may)
- **Precisar:** Expressa necessidade. Ex.: "Nós *precisamos* terminar o trabalho." (need to)
- **Querer:** Expressa vontade ou intenção. Ex.: "Eu *quero* viajar nas férias." (want to)
- **Saber:** Indica capacidade ou habilidade. Ex.: "Ele *sabe* falar francês." (know)

Quando queremos ser mais educados ou menos enfáticos, usamos esses verbos no futuro do pretérito.

- Você *deveria* passar menos tempo no celular (+ educado ou sugestão) (should)
- Ela *teria* que pedir autorização do chefe para fazer isso. (should)
- Nós *poderíamos* ir à aula juntos. (could)

1. Se fosse amigo/a da Flávia, que sugestões daria para incentivá-la no processo de se tornar mais saudável? Utilize verbos modais e escreva 2 sugestões.

- a. Exemplo: Você *deve* evitar refrigerantes e bebidas muito doces.
- b....
- c....

2. Imagine que você tem um/a colega que quer fazer um intercâmbio no Brasil. Dê dois conselhos sobre o que ele ou ela precisa fazer antes de ir.

- a....
- b....



7. Escute o áudio e responda às questões.

a. Enumere a ordem dos temas que o programa *Saúde com Ciência* vai discutir.

- os maus hábitos na hora de comer
 as características da dieta brasileira

- o problema da obesidade infantil
 a composição de um cardápio saudável

b. Segundo o áudio, quantas pessoas estão acima do peso no Brasil?

c. Como deve ser um prato saudável?

d. Cite exemplos de alimentos *in natura*:

e. Qual o maior problema da alimentação dos brasileiros hoje?

f. Por que os alimentos ultraprocessados não são bons para a saúde?

g. Qual hábito alimentar os gregos deveriam melhorar?

h. Quais os bons hábitos alimentares gregos que outras pessoas poderiam seguir?

Minipesquisa

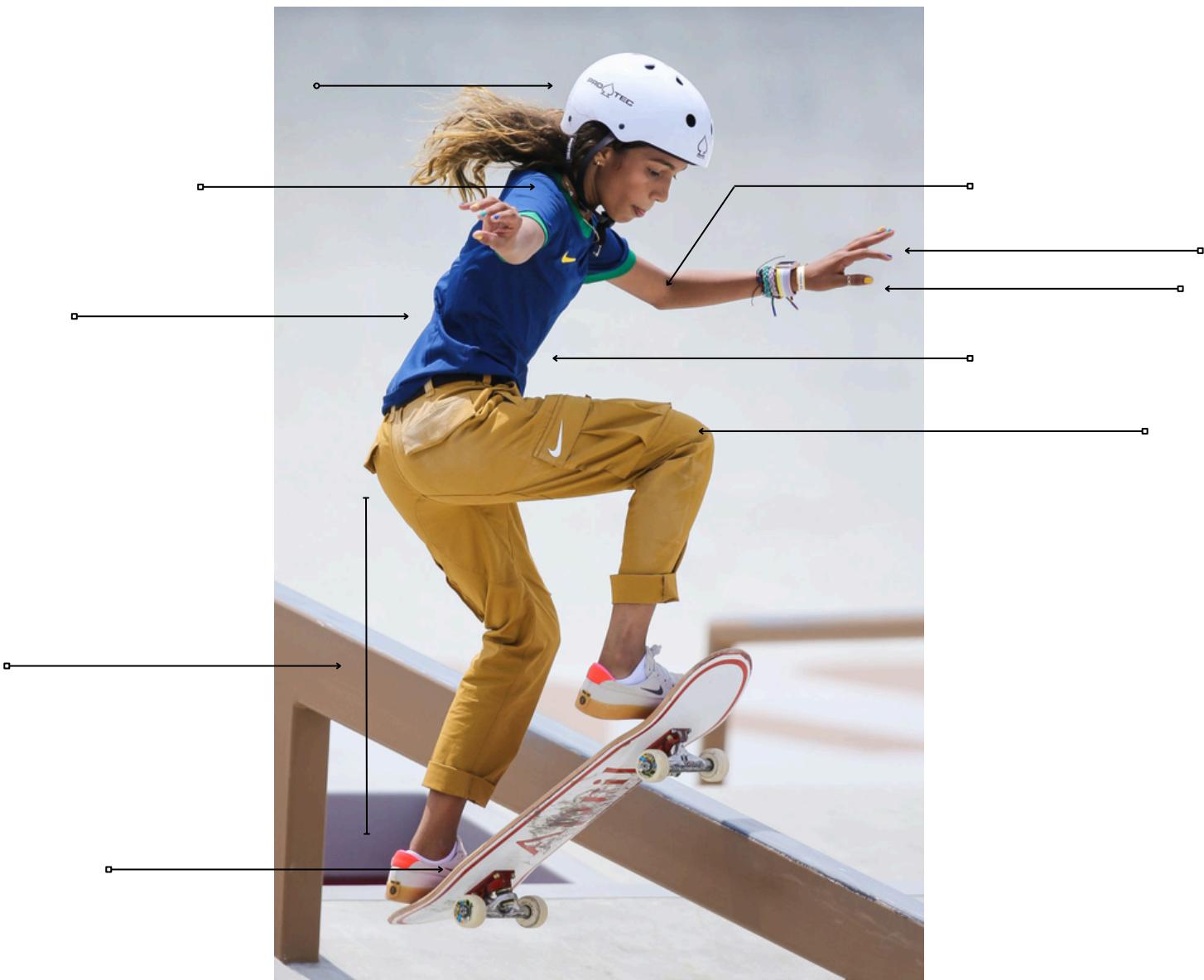
1. Procure na internet a resposta para as questões abaixo:

- a. As pessoas no Brasil se preocupam com a saúde física e mental? Explique.
- b. Qual é a porcentagem de pessoas vegetarianas no Brasil? E veganas?
- c. A dieta dos brasileiros é saudável? Por quê?
- d. Qual é a porcentagem de brasileiros com doenças crônicas? Que doenças são essas?

O corpo humano

Lembra da Raíssa Leal?

1. Relacione as partes do corpo com as palavras da lista.



- a cabeça
- a perna
- o joelho
- o cotovelo
- a mão
- o pé
- o braço
- as costas
- a barriga

O rosto

1. Relacione as partes do rosto com as palavras da lista.



o cabelo
os olhos
os dentes
o pescoço
o queixo
o nariz

a testa
a língua
as bochechas
as orelhas
a sobrancelha
a boca

2. Que parte(s) do corpo uso para...

- a. ver televisão _____
- b. cheirar uma flor _____
- c. ouvir música _____
- d. correr atrás do ônibus _____
- e. beijar _____
- f. segurar uma sacola _____
- g. jogar vôlei _____
- h. chutar um bola _____

Expressões idiomáticas com partes do corpo

1. Leia as expressões abaixo. Tente relacioná-las às imagens da próxima página e ao possível significado.

Não ter pé nem cabeça

Custar os olhos da cara

Falar pelos cotovelos

Ser um bicho de 7 cabeças

Empurrar com a barriga

Estar de cabeça para baixo

1. Algo sem sentido, sem lógica.
2. Algo muito difícil.
3. Algo muito caro.

4. Evitar fazer algo, procrastinar.
5. Falar muito, sem parar.
6. Algo muito desorganizado.

2. Tente encaixar as expressões idiomáticas nas frases.

empurrando com a barriga.

não tem pé nem cabeça.

está de cabeça para baixo.

não é um bicho de sete cabeças.

custam os olhos da cara.

fala pelos cotovelos.

- a. Entrar para a universidade
- b. Meu quarto
- c. Tenho um colega que
- d. Os perfumes da Dior
- e. Tenho que resolver uns problemas burocráticos, mas estou
- f. Isso que você está dizendo

3. Existe alguma expressão similar em grego? Qual?

Que expressões com partes do corpo existem em grego?

Para casa:

Procure mais expressões idiomáticas com as palavras:

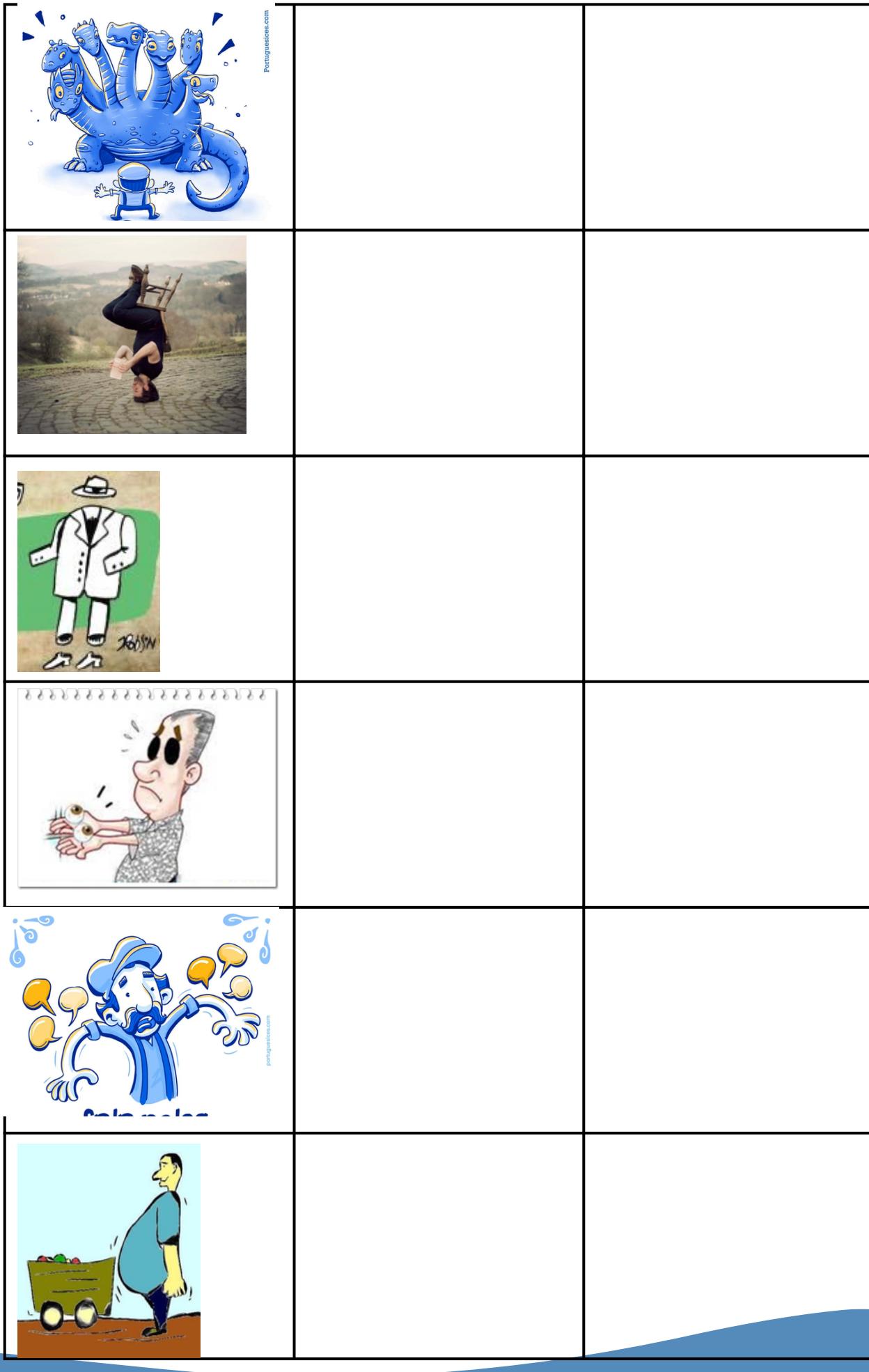
cabeça

pé/pés

mão/mãos

olho/olhos

- anote a expressão e o significado.



Você já doou sangue?

1. Responda às perguntas.

- Qual é o seu tipo sanguíneo? E o fator RH?
- Você já doou sangue? Pensa em doar?
- Conhece alguém que doa sangue regularmente?

*dar - to give
doar - to donate*

2. Veja o vídeo de uma campanha do Ministério da Saúde e responda:

- Qual é o objetivo da campanha?
- "Dar o sangue" é uma expressão idiomática. O que acha que ela pode significar?

3. Veja mais informações sobre a campanha.

Para dar o sangue, você precisa saber:



Importante!



Ter entre 16 e 69 anos.
(menores de 18 com autorização)



Pesar no mínimo 50 kg.



Estar bem de saúde.



Não estar em jejum, evite apenas alimentos gordurosos nas três horas que antecedem a doação.



Apresentar documento original com foto.
(Identidade, Carteira de Trabalho, Certificado de Reservista, carteira do conselho profissional ou Carteira Nacional de Habilitação)

Não pode doar



Quem está gripado, resfriado pode doar 7 dias após o desaparecimento dos sintomas.



Gestantes e quem está no período pós-gravidez.
(90 dias para parto normal e 180 dias para cesariana)



Quem está amamentando.
(até 12 meses após o parto)

[Saiba mais no Perguntas Frequentes](#)

Antes	Depois
 Durma pelo menos 6 horas na noite anterior à doação.	 Mantenha-se hidratado.
 Não tome bebidas alcoólicas nas 12 horas que antecedem a doação.	 Alimente-se logo após a doação.
 Evite fumar por pelo menos 2 horas antes da doação.	 Evite esforços físicos por 12 horas.

- a. De acordo com os requisitos, você poderia ter doad o sangue hoje de manhã?
- b. Na Grécia, é comum as pessoas doarem sangue? E órgãos?
- c. Sabe qual é o tipo de sangue mais comum na Grécia?



**Homens podem fazer
4 doações por ano,
com intervalo de 60
dias entre cada doação.**

**Mulheres podem fazer
3 doações por ano,
com intervalo de 90
dias entre cada doação.**

**Se você pode dar o sangue por você, também pode doar sangue
para ajudar a salvar muitas vidas. Doe sangue regularmente.**



4. converse com o/a colega.

- a. Por que homens podem doar sangue com mais frequência que mulheres?
- b. Em alguns países, pessoas ganham dinheiro por doar sangue. Quais podem ser os prós e os contras dessa prática?

PRÓS	CONTRAS

Imperativo formal

O imperativo é muito usado em campanhas publicitárias para incentivar pessoas a fazerem algo. Volte mas imagens da campanha e tente identificar verbos no imperativo.

verbos regulares	<u>procurar</u>	<u>beber</u>	<u>subir</u>
você	procure <u>_</u>	beba <u>_</u>	suba <u>_</u>
vocês	procure <u>m</u>	beb <u>a</u> <u>m</u>	sub <u>a</u> <u>m</u>

1. Escreva as recomendações para um paciente que precisa ir ao médico usando o imperativo.

- 1.(Levar) _____ os exames já realizados.
- 2.(Fazer*) _____ uma lista dos medicamentos que você usa.
- 3.(Informar) _____ ao médico o histórico de doenças da família.
- 4.(Levar) _____ os seus diagnósticos anteriores.
- 5.Não (atrasar-se) _____.
- 6.(Usar) _____ roupas confortáveis.

- 1.(Ir*) _____ à consulta médica com roupas confortáveis.
- 2.(Convidar) _____ alguém para acompanhá-lo/a à consulta.
- 3.Não (esconder) _____ nada do seu médico.
- 4.(Agendar) _____ a consulta com antecedência.
- 5.Não (sair) _____ do consultório com dúvidas.

Vocabulário

1. Relacione as imagens aos nomes.



colírio
comprimido
injeção
pomada
xarope

2. Associe os verbo aos medicamento.

tomar

pingar

passar

Complete as frases com as palavras do quadro.

pingar
antibióticos
xarope

receita médica
febre
antitérmico

anti-histamínico
aspirina
passar

manchas vermelhas
comprimido

A Ângela tomou uma _____ para diminuir a dor de cabeça.

O médico receitou um _____ para abaixar a febre.

Nós tivemos alergia ao pólen e tomamos _____.

Não posso comprar _____ sem _____.

Tomo um _____ a cada 12 horas.

_____ e _____ podem ser sintomas de dengue.

A médica mandou _____ três gotas em cada olho.

Tenho que _____ pomada na queimadura.

O _____ é bom para aliviar a tosse.

Descrever sintomas

Alguns verbos usados para descrever sintomas.

Ligue os verbos à sua tradução.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • tossir | • gain weight |
| • espirrar | • cough |
| • vomitar | • vomit |
| • engasgar | • lose weight |
| • emagrecer | • feel |
| • engordar | • scratch |
| • sentir | • choke |
| • suar/transpirar | • sneeze |
| • coçar | • sweat/transpire |

Dor = pain

Stomachache - dor **de** estômago
headache - dor **de** cabeça
sore throat - dor **de** garganta
back pain - dor **nas** costas
My arm hurts - Estou com dor **no** braço

Há muitas maneiras para falar sobre sintomas. Vamos ver algumas.

"estar com" + sintoma



- Estou com febre.
- Estou com dor nas costas.
- Estou com dificuldade para respirar.

estar + adjetivo



- estou cansado
- estou exausta
- estou melhor

estar + verbo no gerúndio



- estou suando
- estou respirando mal
- estou tremendo

Presente continuo - Gerundio

O presente contínuo é formado pelo verbo ESTAR + VERBO PRINCIPAL NO GERÚNDIO

Em português, o tempo verbal presente contínuo (também conhecido como “presente progressivo”) é usado para descrever ações que **estão acontecendo no momento da fala** ou ações que são contínuas e temporárias.

EXEMPLOS:

Arthur **está comendo**.

Ícaro e Carla **estão estudando** para a prova.

Não se preocupe, **estou levando** o bolo da festa surpresa!

GERÚNDIO

VERBO NO INFINITIVO (-R) + NDO

ANDAR + NDO	→	ANDANDO
CORRER + NDO		CORRENDO
SAIR + NDO		SAINDO

Eu estou lendo um ótimo livro de Luis Fernando Veríssimo.

I am reading a very nice Luis Fernando Veríssimo's book.

O que você está fazendo?

What are you doing?

Ele está na sala assistindo o filme Cidade de Deus.

He is in the living room watching the film Cidade de Deus.

Nós estamos estudando português na Rio & Learn.

We are studying Portuguese at Rio & Learn.

Vocês estão atendendo muitos clientes nesta loja hoje, não estão?

You are attending many clients in this store today, aren't you?

Eles estão gostando de estudar no Rio de Janeiro.

They are enjoying studying in Rio de Janeiro.

Adaptado de: <https://rioandlearn.com/pt-br/presente-continuo/>

1. Complete as frases com o presente contínuo.

- a. Eu _____ (tomar) um remédio para aliviar a dor de cabeça.
- b. Você _____ (sentir) tontura depois do exercício?
- c. Ele _____ (tossir) muito desde ontem.
- d. Ela _____ (passar) pomada no joelho machucado.
- e. Nós _____ (fazer) fisioterapia para melhorar a postura.
- f. Vocês _____ (tomar) vitaminas para fortalecer o sistema imunológico?
- g. Eles _____ (medir) a pressão antes da consulta.
- h. O médico _____ (examinar) o paciente com cuidado.
- i. A enfermeira _____ (preparar) a injeção para o tratamento.
- j. Meu corpo _____ (reagir) bem ao novo medicamento.

2. Associe os problemas de saúde com os tratamentos.

- a. Ela tem que tomar um antitérmico.
 - b. Ele precisa passar uma pomada.
 - c. Ela deve tomar um analgésico.
 - d. Ele deveria tomar um xarope.
 - e. Ela poderia pingar um colírio.
 - f. Ela pode tomar um anti-histamínico.
 - g. Ela tem que tomar uma injeção.
- a. Maria está com alergia.
 - b. Júlia tem uma infecção nos olhos.
 - c. Amanda é diabética e usa insulina.
 - d. Clara está com febre.
 - e. Luís tossiu muito.
 - f. Marta está com dores no corpo.
 - g. Fernando está muito queimado de sol.

3. Faça um roleplay com o seu/a sua colega. Utilize as perguntas abaixo como guia.

14 Imagine que você foi ao médico porque está com gripe. Responda às perguntas abaixo.

- a. O que você está sentindo?
- b. Quando os sintomas começaram?
- c. Como você está se alimentando?
- d. Faz uso de algum medicamento/ remédio? Qual a dosagem?
- e. Tem histórico de doenças na família?
- f. Tem alergia a algum medicamento? Qual?
- g. Está com as vacinas em dia?
- h. Faz atividade física? Qual a frequência?
- i. Qual é seu peso e sua altura?