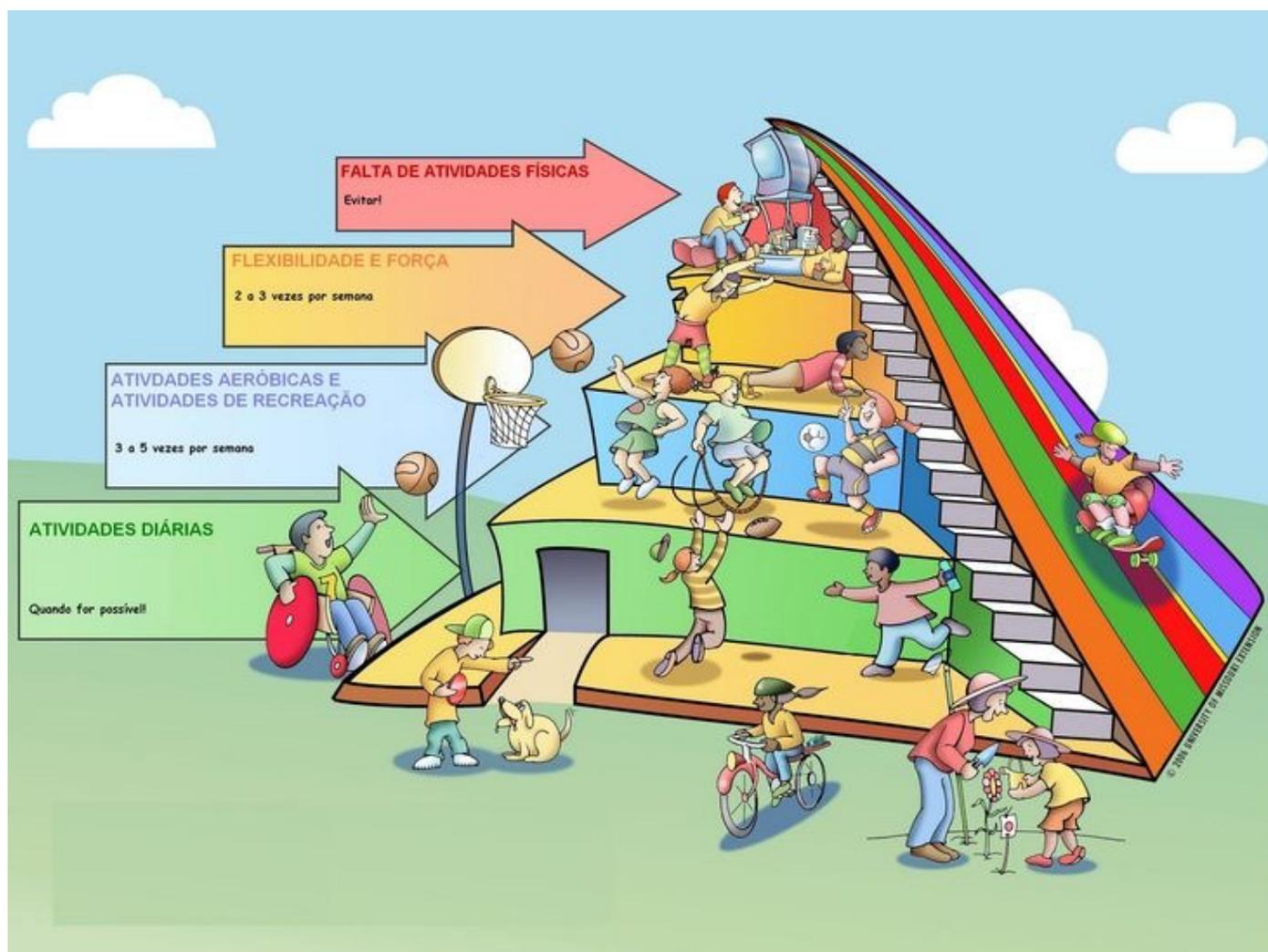


# 3ª SESSÃO: ACHO QUE TENHO UMA VIDA SAUDÁVEL



## NESTA SESSÃO VAMOS:

- Descrever rotinas do dia a dia.
- Falar sobre hábitos saudáveis
- Descrever problemas de saúde.
- Conhecer alguns termos e expressões sobre a COVID-19.
- Ver alguns recursos que nos podem ajudar a continuar a aprender português depois deste curso.

## 1. O MEU DIA A DIA (revisão).

Olá, eu **chamo-me** Pedro e **sou** português. Dou aulas numa escola em Ponferrada. **De manhã**, segunda a sexta costumo **acordar** às **sete e meia**. Levanto-me, e a seguir tomo o pequeno-almoço enquanto ouço as notícias na rádio. \_\_\_\_\_ de casa às **oito e um quarto** e vou para a escola a pé. Trabalho das oito e meia até às **duas**. Às duas \_\_\_\_\_ para casa e \_\_\_\_\_ com a minha família por volta das duas e meia.

**À tarde**, às segundas e quartas frequento aulas de português na Escola de Línguas. As aulas \_\_\_\_\_ às quatro e um quarto e acabam às **quinze para as seis**. Às seis horas apanho o autocarro e volto para casa.

Costumo \_\_\_\_\_ alguma coisinha às seis e vinte e a seguir, quando posso, tento fazer um bocadinho de desporto. Volto para casa e tomo banho. **À noite**, eu e a minha família costumamos \_\_\_\_\_ às oito e depois vemos TV até às onze. Lavo os dentes e vou para a cama por volta da **meia-noite**. Normalmente durmo bem, mas quando me \_\_\_\_\_, tento ler um bocado porque se não leio, não consigo \_\_\_\_\_.

Acordar

Deitar

Adormecer

Tomar

Almoçar

Lanchar

Jantar

Sair

Voltar



## 2. ESTAR EM FORMA. HÁBITOS SAUDÁVEIS

 1. PRODUÇÃO DE TEXTOS ORAIS. Na lista seguinte há uns costumes bons para estar em forma e outros maus. Quais deles tens tu? Marca e pensa em que achas que deves melhorar. Também podes acrescentar algumas coisas que fazes e que não aparecem na lista.

Durmo pouco

Não tomo medicamentos

Andar de bicicleta

Como pouca fibra

Como peixe frequentemente

Pratico ioga

Trabalho demasiadas horas

Não faço desporto

Bebo muita água

Jogo ténis

Como muita fruta

Como muitos doces

Ando pouco

Passo muito tempo sentado/a

Fumo

Como muita carne

Não bebo álcool

Não tomo açúcar

Bebo muito café

Só como legumes

Faço ginástica

Vejo muita televisão

Ex:

-Eu ando de bicicleta e não bebo álcool, mas durmo pouco e como muita carne...

-Eu também não bebo álcool. E pratico ioga. Mas passo muito tempo sentada e bebo demasiado café.

-Acho que tenho de comer mais peixe.

-Devo fazer mais desporto.



## RECURSOS. DAR CONSELHOS E EXPRESSAR OBRIGAÇÃO

**Ter que / de + Infinitivo** → A dona Ana tem que fazer mais desporto

**(Não) dever + Infinitivo** → Não deve trabalhar tanto e deve fumar menos

# I. COMO É QUE TE SENTES? ESTÁS UM BOCADO PÁLIDO...



2. COMPREENSÃO ESCRITA. Olha para as fotografias. Faz a correspondência com as frases e fica a saber quais são os problemas que têm estas pessoas.

<input type="checkbox"/>	Dói-me a garganta.
<input type="checkbox"/>	Tenho tosse.
<input type="checkbox"/>	Doem-me as costas.
<input checked="" type="checkbox"/>	<del>Estou constipada.</del>
<input type="checkbox"/>	Tenho dores de estômago.
<input type="checkbox"/>	Estou com febre.



In Passaporte para Português, 1



## RECURSOS. Verbos “sentir” e “doer”

SENTIR		DOER
Eu	sinto	dói
Tu	sentes	doem
Ele/ela/Você	sente	
Nós	sentimos	
Eles/Elas/Vocês	sentem	

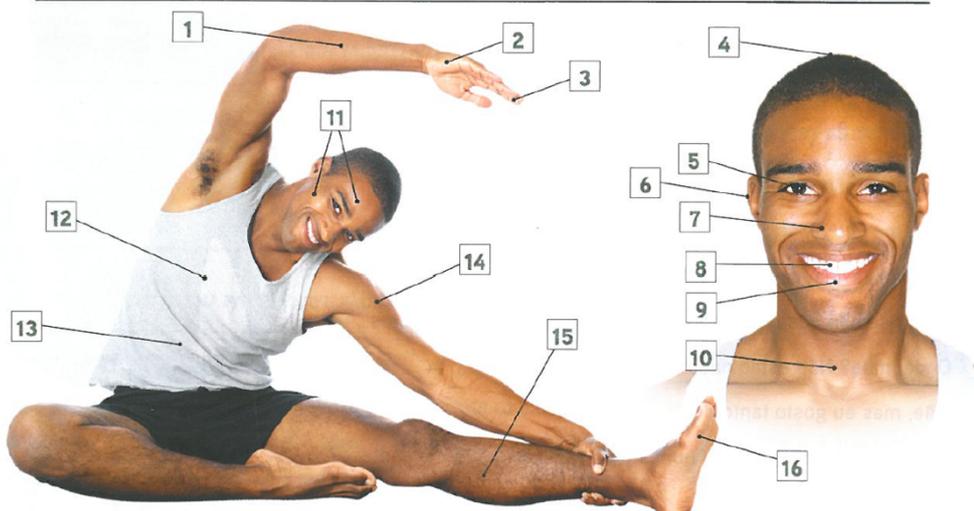


## RECURSOS. O CORPO HUMANO (revisão)



3. COMPREENSÃO ESCRITA. Faz a correspondência entre as palavras e as partes do corpo.

<input type="checkbox"/> a cabeça	<input type="checkbox"/> os dedos	<input type="checkbox"/> o peito	<input type="checkbox"/> o braço	<input type="checkbox"/> o olho	<input type="checkbox"/> os dentes
<input type="checkbox"/> a boca	<input type="checkbox"/> o pescoço	<input type="checkbox"/> o pé	<input type="checkbox"/> a mão	<input type="checkbox"/> o ombro	<input type="checkbox"/> o nariz
<input type="checkbox"/> a barriga	<input type="checkbox"/> a perna	<input type="checkbox"/> a orelha	<input type="checkbox"/> a cara		



In Passaporte para Português, 1

## NA CONSULTA, COM A MÉDICA

DOUTORA SANTOS: Bom dia, pode passar.

MÁRIO: Bom dia, senhora doutora.

DOUTORA SANTOS: Sente-se, por favor.

MÁRIO: Muito obrigado.

DOUTORA SANTOS: Então, o que o traz aqui? O que é que se passa?

MÁRIO: Há três dias comecei a ter febre e dor de cabeça. Como vi que não passava, decidi marcar uma consulta.

DOUTORA SANTOS: Muito bem. Ainda está com febre?

MÁRIO: Hoje de manhã, antes de vir para cá, medi a temperatura e não tinha.

DOUTORA SANTOS: Bom, antes de mais nada, não parece que seja isso, mas temos que fazer um teste à COVID, por via das dúvidas.

MÁRIO: Bom, acho que não estou contagiado. Fiz ontem à tarde um teste de antigénio e testei negativo.

DOUTORA SANTOS: Muito bem, então não precisa de voltar a fazer um. E a garganta, dói-lhe?

MÁRIO: Sim, um pouco.

DOUTORA SANTOS: Vamos ver como é que está. Abra a boca, tire a máscara e diga ahhhhh, se faz favor. Tem a garganta inflamada. Tem um pouco de infeção. Vai ter de tomar um antibiótico e uns comprimidos para a febre, no caso de voltar a ter...

MÁRIO: Durante quanto tempo tenho de tomar o antibiótico?

DOUTORA SANTOS: Durante uma semana, um comprimido por dia. Faça já a receita.

MÁRIO: Muito obrigado, doutora.

DOUTORA: De nada. As melhoras.



[https://youtu.be/OXeroHC\\_8IE](https://youtu.be/OXeroHC_8IE)

[https://youtu.be/9\\_dIV5-s-fg](https://youtu.be/9_dIV5-s-fg)

<https://www.youtube.com/watch?v=XUZcy8JTuz0>

## Deslocações a Portugal no quadro Covid-19

Este folheto faculta conselhos para a sua deslocação a Portugal. Informa sobre as medidas adotadas no nosso país, o que deve saber para aceder por via terrestre e aérea, quem o pode acompanhar a Portugal, caso não tenha a nacionalidade portuguesa ou não seja residente em território nacional, que constrangimentos pode encontrar e como superá-los, quais as novas regras de acesso a locais públicos, e o que deve saber quando regressar ao seu país de origem.

### Viaje em segurança, viaje com confiança

#### ANTES DE PARTIR, CONSULTE:

- O **Posto Consular** da sua área de residência  
<https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/red-e-consular>

- O **Portal das Comunidades**,  
<https://www.portaldascomunidades.mne.pt/>

- O sítio internet da **Direção Geral de Saúde**,  
<https://covid19.min-saude.pt/>

- Acompanhe as **notícias do MNE**:  
<https://www.portaldiplomatico.mne.gov.pt>

Para informação mais detalhada, por favor consulte a página de [Perguntas Frequentes](#)

Cada país estipula as suas próprias regras ao nível do regime de entrada e saída do seu território. Deste modo, deverá sempre confirmar as informações existentes nos [Conselhos aos Viajantes](#).

Para maior facilidade de acesso, poderá aceder diretamente à informação dos seguintes países:

[Alemanha](#) | [Bélgica](#) | [Espanha](#) | [França](#) | [Irlanda](#) | [Itália](#) | [Luxemburgo](#) | [Reino Unido](#) | [Suíça](#) | [Outro País](#)

### AVISO sobre vistos caso um familiar seu necessite para entrar em Portugal

#### Beneficiam da tramitação de pedidos de visto de curta duração:

- Familiares de cidadãos da União Europeia;
- Nacionais dos países de língua oficial portuguesa no âmbito de protocolos de saúde celebrados para atos médicos urgentes e inadiáveis;
- Cidadãos cuja entrada seja justificada por motivos humanitários;
- Cidadãos em viagens essenciais e, em alguns casos, consoante o país de proveniência, também em viagens não essenciais (ver capítulo seguinte sobre tráfego aéreo);
- Requerentes de proteção internacional.

Desde o dia 4 de agosto de 2020, os Postos Consulares retomaram o processamento de todas as categorias de Vistos Nacionais. Mais informação [AQUI](#).

## CHEGAR A PORTUGAL

### Por via aérea

#### TRÁFEGO AÉREO PARA PORTUGAL

De acordo com o [Decreto-Lei n.º 54-A/2021](#), a [Resolução do Conselho de Ministros n.º 2-A/2022](#), o [Despacho n.º 291-B/2022](#), e o [Despacho n.º 291-E/2022](#), o tráfego aéreo com destino e a partir de Portugal continental está autorizado para:

1. Passageiros provenientes dos países que integram a UE, dos países associados ao Espaço Schengen (Liechtenstein, Noruega, Islândia e Suíça), do Brasil, dos Estados Unidos da América e do Reino Unido;
2. Passageiros provenientes da Arábia Saudita, Argentina, Austrália, Barém, Canadá, Chile, Colômbia, Coreia do Sul, Emirados Árabes Unidos, Indonésia, Koweit, Nova Zelândia, Peru, Qatar, República Popular da China, Ruanda, Uruguai; Regiões Administrativas Especiais de Hong Kong e Macau; e entidades e autoridades territoriais não reconhecidas como países pelo menos por um Estado-Membro: Taiwan, sob reserva de reciprocidade;
3. Voos que não sejam de/para países referidos nos n.ºs 1 e 2, exclusivamente para viagens essenciais (veja [AQUI](#) o que são consideradas viagens essenciais).

**Ainda que com a atual obrigação temporária de realização de teste abaixo descrita**, é permitida a realização de viagens, por qualquer motivo, com destino a Portugal por viajantes providos de um Certificado Digital COVID da UE ou de um certificado digital reconhecido como equivalente pela Comissão Europeia, ou acompanhados de certificado que ateste o esquema de vacinação completo há pelo menos 14 dias, com vacinas contra a COVID-19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004, reconhecido em condições de reciprocidade, e que contenha os dados mínimos obrigatórios para esse reconhecimento.

O selo do Certificado Digital COVID tem a validade de 6 meses. Após este prazo receberá uma mensagem de alerta e poderá proceder à sua renovação através da aplicação SNS 24 ou do portal SNS 24 em [sns24.gov.pt](https://sns24.gov.pt).

#### TESTE LABORATORIAL

Têm de apresentar antes do embarque comprovativo de realização laboratorial de teste de amplificação de ácidos nucleicos (TAAN) ou de teste rápido de antígeno (TRAg)\* para despiste da infeção por SARS-CoV-2 com resultado negativo, realizado nas 72 ou 48 horas anteriores à hora do embarque, respetivamente, todos os passageiros, de qualquer nacionalidade, à exceção das crianças que não tenham completado 12 anos de idade. O mesmo se aplica às fronteiras terrestre, marítima e fluvial, com as adaptações abaixo descritas.

\* os comprovativos de realização laboratorial de teste rápido de antígeno (TRAg) devem indicar, obrigatoriamente, o conjunto de dados normalizados acordados pelo Comité de Segurança da Saúde da União Europeia.

#### OBRIGATORIEDADE DE ISOLAMENTO PROFILÁTICO EM PORTUGAL

Os passageiros provenientes de voos com origem em África do Sul, Botsuana, Essuatíni, Lesoto, Moçambique, Namíbia e Zimbabué, bem como os que, independentemente da origem, apresentem passaporte com registo de saída desses países, nos 14 dias anteriores à sua chegada a Portugal continental, devem cumprir, após a entrada em Portugal continental, um período de isolamento profilático de 14 dias, no domicílio ou em local indicado pelas autoridades de saúde. O referido isolamento cessa para quem obtenha um resultado negativo de teste TAAN ou TRAg, realizado ao terceiro dia. Os passageiros que permaneçam por um período máximo de 48h, estão dispensados do isolamento.

Estas regras são também aplicáveis aos cidadãos que entrem em território nacional por via marítima ou terrestre.

#### DISPENSA DE TESTE

A apresentação de Certificado Digital COVID da UE ou de um certificado digital reconhecido como equivalente pela Comissão Europeia dispensa a realização de testes para despistagem da infeção por SARS-CoV-2 por motivos de viagem, independentemente da origem do passageiro. O mesmo se aplica a viajantes acompanhados de certificado que ateste o esquema de vacinação completo há pelo menos 14 dias, com vacinas contra a COVID-19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004, reconhecido em condições de reciprocidade, e que contenha os dados mínimos obrigatórios para esse reconhecimento. Verifique [AQUI](#) quais as condições que deve apresentar o seu certificado.

**ATENÇÃO:** Até 9 de fevereiro de 2022, para efeitos de voos internacionais, esta dispensa não se aplica, sendo obrigatória a apresentação de teste ou Certificado Digital COVID da UE nas modalidades de certificado de teste ou de recuperação. O mesmo se aplica às fronteiras terrestre, marítima e fluvial, com as devidas adaptações.

### Por via terrestre, marítima/fluvial e ferroviária

Em caso de deslocação por via terrestre, cada viajante deve informar-se sobre as medidas e restrições existentes em cada um dos países de trânsito, diretamente junto das autoridades dos países de passagem, dos postos consulares e dos Conselhos aos Viajantes. O [Despacho n.º 291-D/2022](#) permite o desembarque e licenças para terra de passageiros e tripulações dos navios de cruzeiro nos portos nacionais, utilizando as mesmas regras de aferição de países de risco aplicadas aos voos para efeitos de viagens essenciais. O [Despacho n.º 291-C/2022](#) define as medidas nas fronteiras terrestres: **Aplica-se a obrigatoriedade de apresentação de Certificado Digital COVID da UE.** Os cidadãos que não sejam portadores do certificado Digital Covid EU e os cidadãos provenientes de países classificados com um nível de risco elevado (no nível vermelho ou vermelho escuro da classificação do Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças – ver [AQUI](#)) e que não sejam portadores de Digital COVID da UE na modalidade de teste ou de recuperação, **terão que apresentar comprovativo de realização laboratorial de teste de amplificação de ácidos nucleicos (TAAN) ou de teste rápido de antígeno (TRAg)** para despiste da infeção por SARS-CoV-2, realizado nas últimas 72h e 48 h, respetivamente, com resultado negativo.

### EM PORTUGAL

A [RCM n.º 157/2021](#) declarou a situação de calamidade em todo o território nacional continental, até às 23h59 do dia 20 de março de 2022.

O acesso a estabelecimentos turísticos ou a estabelecimentos de alojamento local, bem como a acesso a estabelecimentos de restauração e similares e o acesso a eventos de qualquer natureza, bem como espetáculos, depende da apresentação de Certificado Digital Covid da UE, outro comprovativo de vacinação ou apresentação de teste com resultado negativo. Os menores de 12 anos estão isentos desta obrigação.

[https://luxemburgo.embaixadaportugal.mne.gov.pt/images/viajar\\_para\\_portugal\\_versao\\_10.01.2022.pdf](https://luxemburgo.embaixadaportugal.mne.gov.pt/images/viajar_para_portugal_versao_10.01.2022.pdf)

<https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/p7820/portugues-lingua-nao-materna-iniciacao-1-ao-9-ano>



# E AGORA QUE O BICHINHO DO PORTUGUÊS JÁ SE ESTÁ A APODERAR DE MI, COMO POSSO CONTINUAR A APRENDER COISAS DA LÍNGUA?

Eis algumas páginas onde podem encontrar manuais e recursos para continuarem a estudar português depois do nosso curso:

## CFPI

Todos os anos o CENTRO DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO EN IDIOMAS de la JCYL oferece cursos online de português de 30 horas para professores/as.

No primeiro trimestre ofereceram um **curso de nível básico** e agora está aberto o período de inscrição para fazer o **curso de nível pré-intermédio** que é ótimo para aprofundarmos o que vimos no curso que hoje estamos a acabar.

Mais informação em: <http://cfpidiomas.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

## EOI

As Escuelas Oficiales de Idiomas oferecem cursos de português **desde o nível A1 até ao nível C1** em várias escolas da nossa comunidade (Ciudad Rodrigo, Salamanca, Valladolid, Zamora, León e Ponferrada).

Mais informação em: <http://eosalamanca.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

## INSTITUTO PORTUGUÊS DO ORIENTE

O IPOR (Instituto Português do Oriente) também disponibiliza de forma gratuita recursos e manuais de português como língua estrangeira para os **níveis A1, A2, B1, B2 e C1**.

Mais informação em: [http://ipor.mo/clp/recursos-didaticos/no-ipor/?fbclid=IwAR3dt3CG9akvGPi0qo99hIVJXftNiGHssNHx7HI0slhasacuu3XhVi\\_2PNg](http://ipor.mo/clp/recursos-didaticos/no-ipor/?fbclid=IwAR3dt3CG9akvGPi0qo99hIVJXftNiGHssNHx7HI0slhasacuu3XhVi_2PNg)

## CIBERCURSOS DA LÍNGUA PORTUGUESA

Plataforma de ensino do português que disponibiliza recursos (manuais, exercícios, listas de vocabulário, etc.) de forma gratuita.

Mais informação em: <http://www.cibercursoslp.com/>

## PORTAL DO PROFESSOR DE PORTUGUÊS LÍNGUA ESTRANGEIRA

Plataforma online que oferece de forma gratuita recursos e materiais para o ensino do português como língua não materna.

Mais informação em: <https://ppple.org/o-portal>

DOS RECURSOS ANTERIORES JÁ VOS FALEI NO CURSO QUE FIZEMOS NO ANO PASSADO. COMO NOVIDADE, ESTE ANO QUERIA-VOS FALAR DE UM RECURSO DE QUE ACHO QUE VÃO GOSTAR E PODE SER MUITO ÚTIL E AMENO PARA CONTINUAREM A APRENDER PORTUGUÊS:



## #EstudoEmCasa 2020/2021

O Ministério da Educação, em parceria com a RTP, relançou, no presente ano letivo, o #EstudoEmCasa, após o reconhecimento por toda a comunidade educativa da mais-valia e do impacto deste recurso. No ano letivo transato, este recurso demonstrou ser fundamental no acompanhamento das atividades dos alunos, na altura também em situação de confinamento, tendo colhido a atenção da comunidade lusófona para além-fronteiras. A universalidade do acesso ao #EstudoEmCasa permitiu que, mesmo os alunos mais isolados pudessem aceder a conteúdos educativos relevantes no desenvolvimento das suas aprendizagens em qualquer parte do território nacional, o que veio a ser complementado pela RTP Play e pela página eletrónica <https://estudoemcasa.dge.mec.pt/>.

## E o que é que isto tem a ver connosco?

Tem muito, pois uma das disciplinas que se lecionam no programa ESTUDO EM CASA é “**PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA**” quer no nível iniciação, quer no nível intermédio. E tem um monte de vídeos de entre 20 e 30 minutos que tratam sobre aspetos do português dos que vimos no nosso curso e muito mais.

# PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA - INICIAÇÃO

1.º AO 9.º ANOS

<https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/p7820/portugues-lingua-nao-materna-iniciacao-1-ao-9-ano>