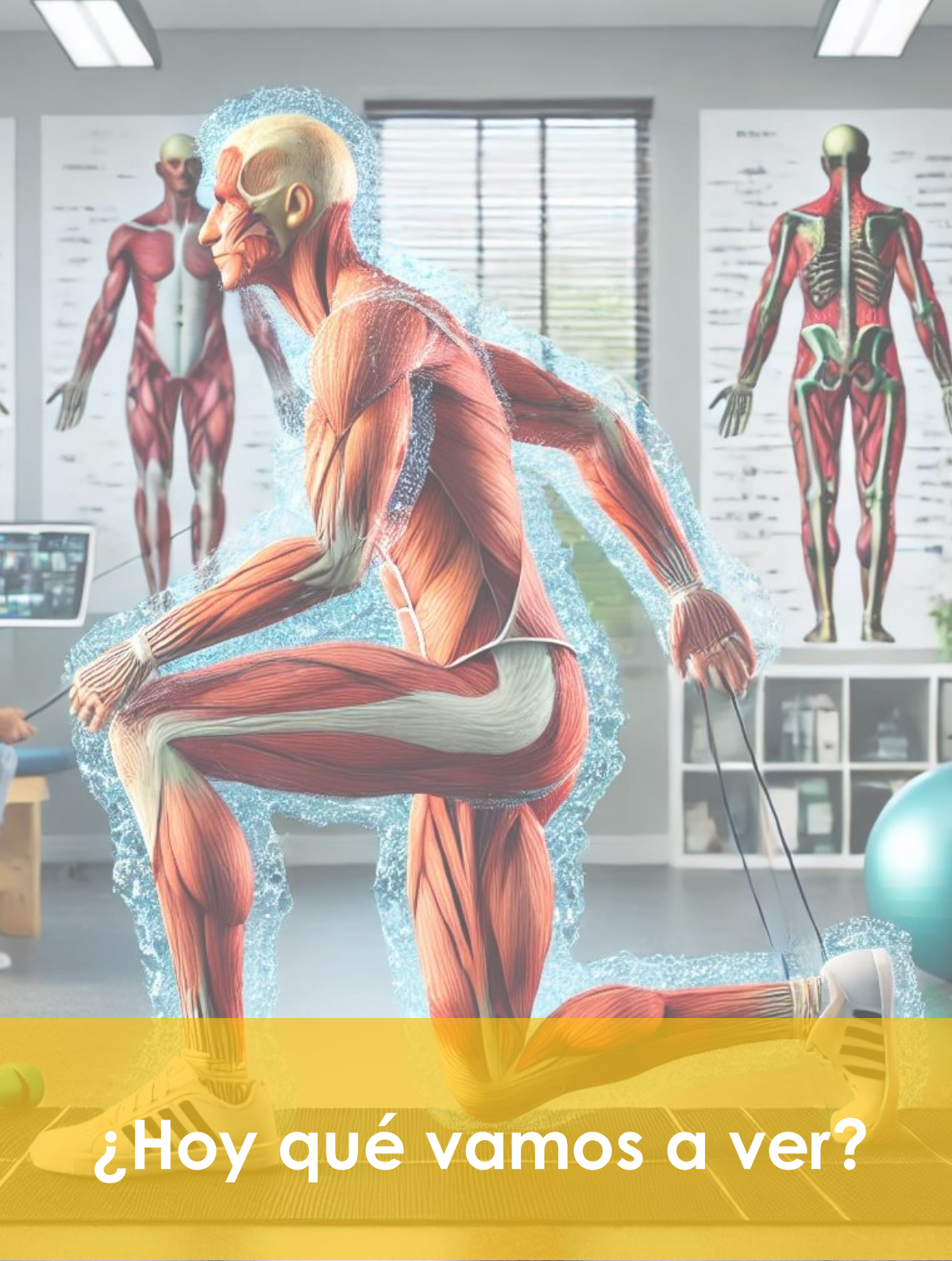




SEMINARIO PORTUGUÉS

El Cuerpo Humano y la Salud.
Vocabulario Esencial



¿Hoy qué vamos a ver?

01

Partes do Corpo Humano.

02

Doenças, sintomas e especialidades médicas.

03

Como pedir ajuda médica e descrever sintomas.



BLOQUE 1

Partes do Corpo Humano



Partes do Corpo Humano

Hoje vamos aprofundar o nosso conhecimento sobre o **corpo humano** em português! Saber nomear corretamente as partes do corpo é essencial para comunicar-se bem em situações médicas ou do dia a dia, tal como treinar no ginásio. Vamos a isso?

Português	Espanhol	Exemplo de uso
Cabeça	Cabeza	<i>Tenho dor de cabeça.</i>
Cara/ Rosto	Cara	<i>Ele tem um rosto bonito.</i>
Testa	Frente	<i>A minha testa está suada.</i>
Olhos	Ojos	<i>Os meus olhos são castanhos.</i>
Orelhas	Orejas	<i>As minhas orelhas estão frias.</i>
Nariz	Nariz	<i>O meu nariz está entupido.</i>
Boca	Boca	<i>Abre a boca, por favor.</i>
Dentes	Dientes	<i>Os meus dentes são brancos.</i>
Queixo	Mentón / Barbilla	<i>Bati com o queixo no chão.</i>



Português	Espanhol	Exemplo de uso
Pescoço	Cuello	<i>O meu pescoço está rígido.</i>
Ombros	Hombros	<i>Os meus ombros estão pesados.</i>
Peito	Pecho	<i>Sinto uma dor no peito.</i>
Abdómen	Abdomen	<i>O meu abdómen está contraído.</i>
Barriga	Barriga	<i>Tenho dor de barriga.</i>
Braços	Brazos	<i>Eu levanto os braços.</i>
Cotovelos	Codos	<i>Dor de cotobelo (expressão coloquial para inveja)</i>
Mãos	Manos	<i>As minhas mãos estão frias.</i>
Dedos	Dedos	<i>Os meus dedos estão dormentes.</i>
Costas	Espalda	<i>Tenho dor de costas.</i>
Pernas	Piernas	<i>As minhas pernas estão cansadas.</i>
Joelho	Rodilla	<i>O meu joelho está magoado.</i>
Pé/Pés	Pie/Pies	<i>Dói-me o pé depois de correr.</i>
Coração	Corazón	<i>O meu coração bate forte.</i>

Escreve a **parte do corpo** que se relaciona com a descrição correspondente:

Parte do Corpo	Descrição
Cabeça	Parte superior do corpo onde estão os olhos, boca e nariz.
	Parte frontal superior da cabeça, acima dos olhos.
	Parte inferior do rosto, abaixo da boca.
	Órgão vital responsável por bombear o sangue.
	Região frontal do tronco, onde ficam os pulmões e o coração.
	Extremidades dos braços usadas para apanhar objetos.
	Extremidades das pernas usadas para caminhar.
	Órgãos responsáveis pela visão.
	Parte do rosto usada para respirar e cheirar.
	Parte do rosto usada para falar e comer.

Vamos praticar!



Solução:

Parte do Corpo	Descrição
Cabeça	Parte superior do corpo onde estão os olhos, boca e nariz.
Testa	Parte frontal superior da cabeça, acima dos olhos.
Queixo	Parte inferior do rosto, abaixo da boca.
Coração	Órgão vital responsável por bombear o sangue.
Peito	Região frontal do tronco, onde ficam os pulmões e o coração.
Mãos	Extremidades dos braços usadas para pegar objetos.
Pés	Extremidades das pernas usadas para caminhar.
Olhos	Órgãos responsáveis pela visão.
Nariz	Parte do rosto usada para respirar e cheirar.
Boca	Parte do rosto usada para falar e comer.



A woman with dark hair in a ponytail is sitting in a red office chair at a wooden desk, working on a computer. The desk is positioned in front of a large, arched window that looks out onto a courtyard. The courtyard features a building with a red-tiled roof and blue and white tiled walls. The room has a wooden floor and a low wall with blue and white floral tiles. A stack of books is on the floor next to the desk. A yellow semi-transparent box is overlaid on the right side of the image.

SONDEO 1

No ginásio: O João, o personal trainer, está a ajudar o Pedro e a Sofia no primeiro dia de treino

João: Bom dia, pessoal! Vamos aquecer antes do treino. Primeiro, mexam a cabeça para os lados... isso, muito bem! Agora, toquem na testa com a mão.

Pedro: Ai, João, acho que o meu pescoço já está cansado!

Sofia: Pedro, nem começaste e já estás cansado? Agora percebo porque tens sempre dor nas costas!

João: Agora, estiquem os braços e façam círculos com os ombros. Muito bem! Sofia, estás a sentir os músculos do peito a alongar?

Sofia: Sim! Mas o meu abdómen também está a trabalhar!

Pedro: E eu? Acho que os meus olhos já estão cansados só de ver tanto exercício!

João: "Ah ah! Agora vamos para os agachamentos. Dobrem os joelhos, empurrem os pés contra o chão e mantenham as costas direitas.

Sofia: Ui! Sinto os meus joelhos a trabalhar... acho que amanhã a minha barriga me vai doer!

Pedro: João, acho que preciso de um descanso... o meu coração está a bater muito rápido!

João: "Isso é bom, Pedro! O treino está a funcionar! Agora só mais um exercício... toques no teu queixo com o cotovelo!"

Sofia e Pedro (em coro): "Isso é impossível, João!"

João: "Muito bem, pessoal! Treino concluído! Agora, um bom alongamento e podem descansar!"

A woman with dark hair in a ponytail is sitting in a red office chair at a wooden desk, working on a computer. The desk is positioned in front of a large, arched window that looks out onto a courtyard. The courtyard features a building with a red-tiled roof and blue and white tiled walls. The room has a wooden floor and a low wall with blue and white floral tiles. A stack of books is on the floor next to the desk. A yellow semi-transparent box is overlaid on the right side of the image.

SONDEO 2

BLOQUE 2

Doenças, sintomas e especialidades médicas



Introdução

Todos já estivemos doentes em algum momento, não é verdade? E imaginem que estão em Portugal e precisam de explicar ao médico o que sentem.

Dizer simplesmente 'Estou mal' pode não ser suficiente! Hoje vamos a descrever sintomas e doenças de forma eficaz. A comunicação é essencial para obter ajuda quando necessário.

Português	Espanhol
Doença	Enfermedad
O doente / a doente	Enfermo / enferma
O paciente / a paciente	El paciente / La paciente
O médico / a médica (utilizamos sempre as duas formas)	El médico / La médica (muchas veces solo se utiliza en masculino)

Forma de tratamento: **senhor doutor / senhora doutora** e a forma verbal é “você”)

Tabela de Síntomas (I)

Português	Espanhol	Exemplo de uso
Tenho dor de cabeça		<i>Tenho dor de cabeça desde ontem.</i>
Estou constipado		<i>Não posso sair, estou constipado.</i>
Tenho febre		<i>A minha temperatura está alta, tenho febre.</i>
Sinto-me enjoado		<i>Depois do almoço, senti-me enjoado.</i>
Estou com tosse		<i>A tosse não passa.</i>
Dói-me o estômago		<i>Comi algo estragado e agora dói-me o estômago.</i>
Tenho arrepios		<i>Sinto arrepios e dores no corpo.</i>
Estou com tonturas / Tenho tonturas		<i>Estou com tonturas, está muito calor.</i>
Estou com diarreia		<i>Alguma coisa que comi e me assentou mal e estou com diarreia.</i>
Estou com náuseas		<i>Sinto-me enjoado, estou com náuseas.</i>
Tenho câibras		<i>Fiz muito exercício e agora tenho câibras.</i>
Sinto cansaço		<i>Sinto-me muito cansada.</i>

Tabela de Sintomas (I) Solução

Português	Espanhol	Exemplo de uso
Tenho dor de cabeça	Tengo dolor de cabeza	<i>Tenho dor de cabeça desde ontem.</i>
Estou constipado	Estoy resfriado	<i>Não posso sair, estou constipado.</i>
Tenho febre	Tengo fiebre	<i>A minha temperatura está alta, tenho febre.</i>
Sinto-me enjoado	Me siento mareado	<i>Depois do almoço, senti-me enjoado.</i>
Estou com tosse	Tengo tos	<i>A tosse não passa.</i>
Dói-me o estômago	Me duele el estómago	<i>Comi algo estragado e agora dói-me o estômago.</i>
Tenho arrepios	Tengo escalofríos	<i>Sinto arrepios e dores no corpo.</i>
Tenho tonturas	Siento mareos	<i>Estou com tonturas, está muito calor.</i>
Estou com diarreia	Tengo diarrea	<i>Alguma coisa que comi e me assentou mal e estou com diarreia.</i>
Estou com náuseas	Tengo náuseas	<i>Sinto-me enjoado, estou com náuseas.</i>
Tenho câibras	Tengo calambres	<i>Fiz muito exercício e agora tenho câibras.</i>
Sinto cansaço	Siento cansancio	<i>DepSinto-me cansada.</i>

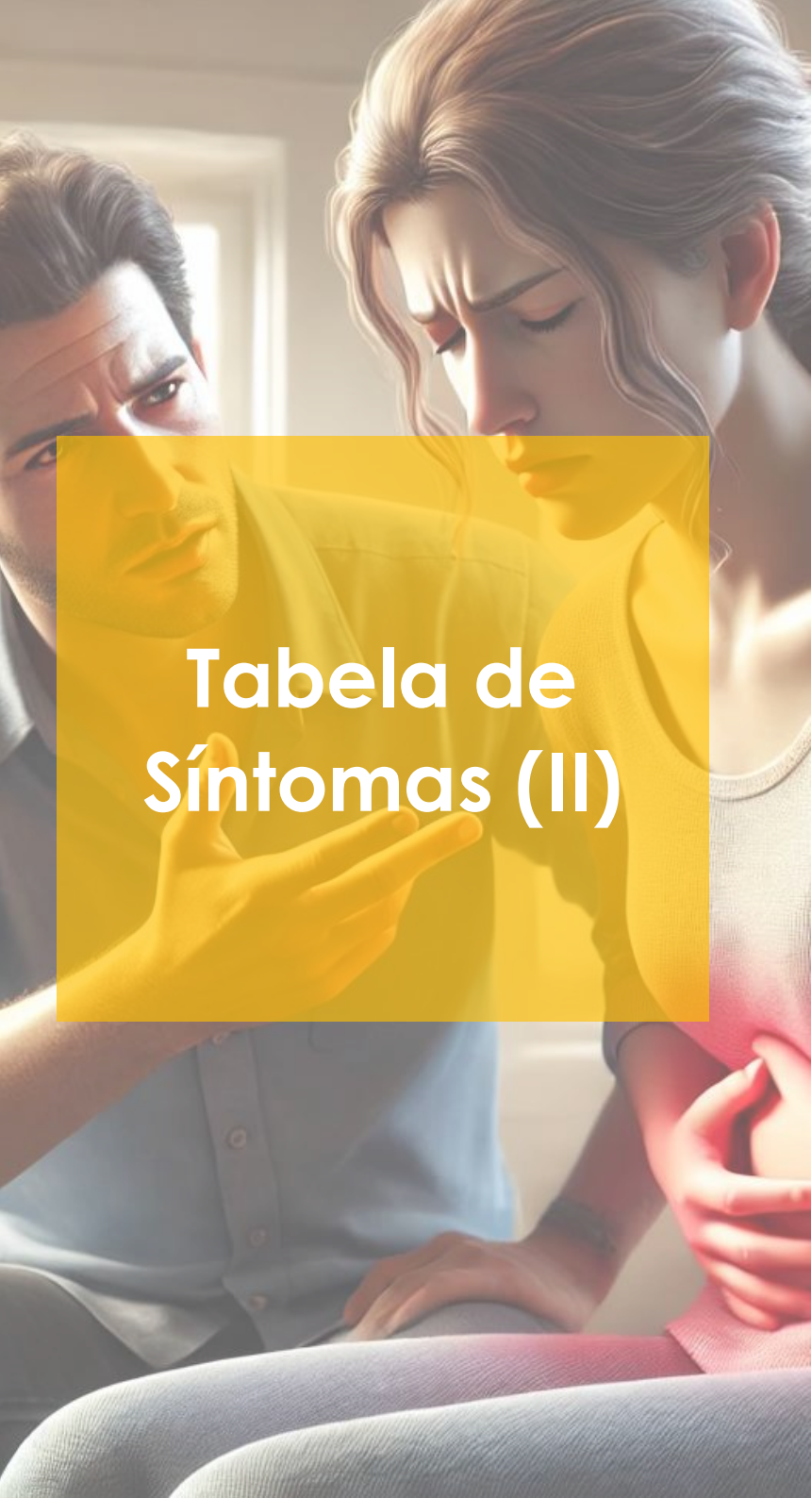


Tabela de Síntomas (II)

Português	Espanhol	Exemplo de uso
Tenho dores musculares		<i>Depois do treino, tenho dores musculares.</i>
Tenho dor nas costas		<i>Passei o dia sentado e agora tenho dor nas costas.</i>
Tenho comichão		<i>Depois da picada de mosquito, fiquei com comichão.</i>
Tenho falta de ar		<i>Depois de correr muito, sinto falta de ar.</i>
Estou com insónias		<i>Não consigo dormir bem, estou com insónias.</i>
Estou com a tensão alta		<i>O médico disse que estou com a tensão alta.</i>
Tenho a tensão baixa		<i>Sinto tonturas porque tenho a tensão baixa.</i>
Estou com dor no peito		<i>Sinto uma dor no peito e estou preocupado.</i>
Tenho alergia		<i>Tenho alergia ao pólen e espirro muito.</i>
Tenho infeção urinária		<i>Sinto ardor ao urinar, acho que tenho uma infeção urinária.</i>

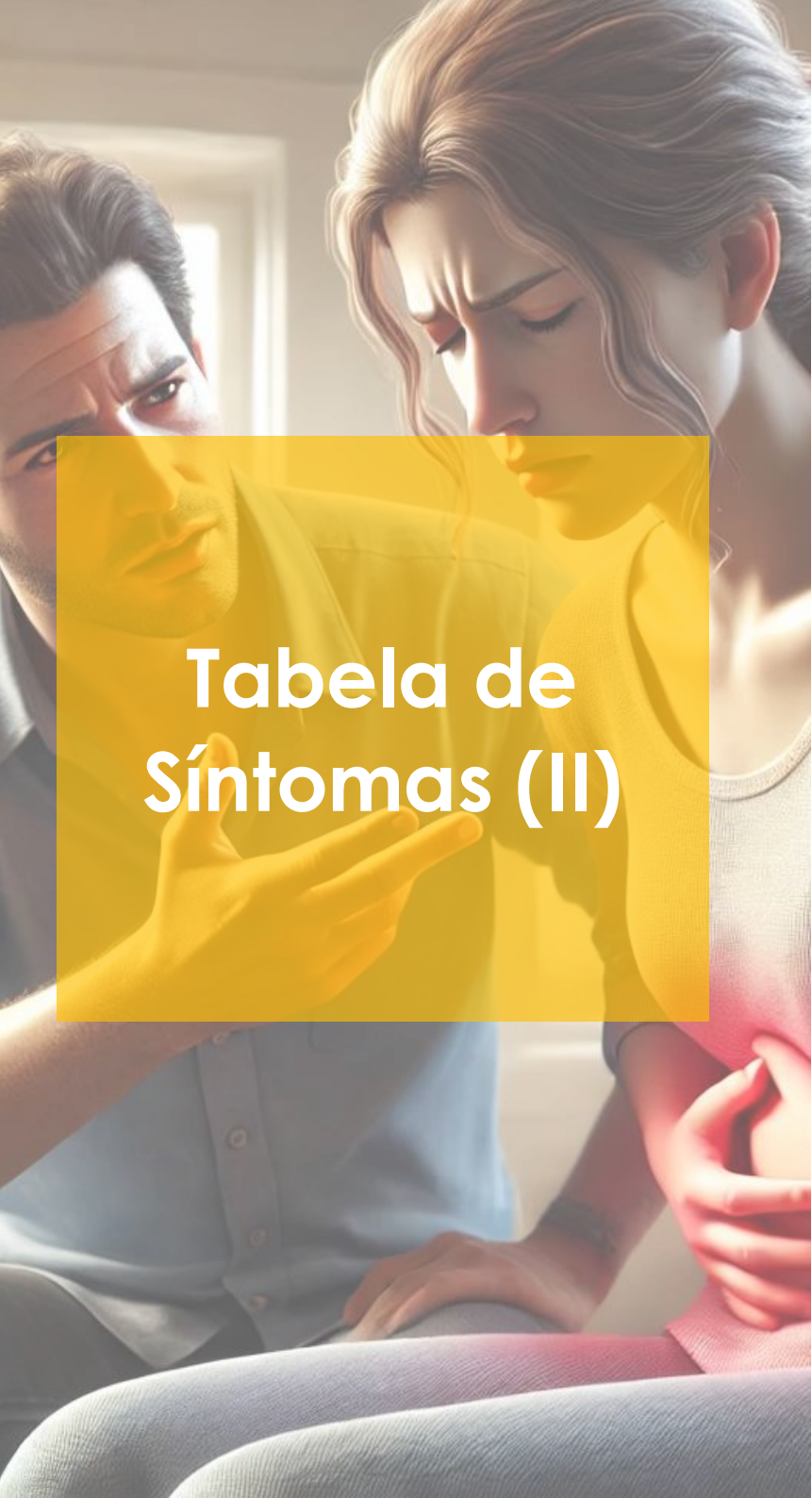


Tabela de Síntomas (II)

Português	Espanhol	Exemplo de uso
Tenho dores musculares	Tengo dolores musculares	<i>Depois do treino, tenho dores musculares.</i>
Tenho dor nas costas	Tengo dolor de espalda	<i>Passei o dia sentado e agora tenho dor nas costas.</i>
Tenho comichão	Tengo picazón	<i>Depois da picada de mosquito, fiquei com comichão.</i>
Tenho falta de ar	Tengo falta de aire	<i>Depois de correr muito, sinto falta de ar.</i>
Estou com insónias	Tengo insomnio	<i>Não consigo dormir bem, estou com insónias.</i>
Estou com a tensão alta	Tengo la presión alta	<i>O médico disse que estou com a tensão alta.</i>
Tenho a tensão baixa	Tengo la presión baja	<i>Sinto tonturas porque tenho a tensão baixa.</i>
Estou com dor no peito	Tengo dolor en el pecho	<i>Sinto uma dor no peito e estou preocupado.</i>
Tenho alergia	Tengo alergia	<i>Tenho alergia ao pólen e espirro muito.</i>
Tenho infeção urinária	Tengo infección urinaria	<i>Sinto ardor ao urinar, acho que tenho uma infeção urinária.</i>

A woman with dark hair in a ponytail is sitting in a red office chair at a wooden desk, working on a computer. The desk is positioned in front of a large, arched window that looks out onto a courtyard. The courtyard features a building with a red-tiled roof and blue and white tiled walls. The room has a wooden floor and a low wall with blue and white floral tiles. A stack of books is on the floor next to the desk. A yellow semi-transparent box is overlaid on the right side of the image.

SONDEO 3



Principais doenças

Português	Espanhol
Gripe	Gripe
Constipação	Resfriado
Bronquite	Bronquitis
Pneumonia	Neumonía
Sinusite	Sinusitis
Asma	Asma
Diabetes	Diabetes
Hipertensão	Hipertensión
Infarto AVC	Infarto Hictus
Anemia	Anemia
Gastrite	Gastritis
Apendicite	Apendicitis

A man with glasses is shown from the chest up, wearing a light blue t-shirt. He is holding a white and blue glucometer in his right hand, using it to test a drop of blood from his left index finger. On his left wrist, he wears a black smartwatch with a white display showing 'DIE'. In the foreground, on a white surface, is a white cup of coffee on a saucer and a white glucometer with a black screen displaying '100'. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window.

Exercício: Partilha no chat

Vídeo: Diabetes

1. O que é a diabetes e quais são os seus principais tipos?
2. Quais são os sintomas comuns da diabetes?
3. Como a alimentação influencia no desenvolvimento da diabetes?
4. Que recomendações dá o vídeo?

Adivinha a **especialidade** médica correspondente:

Especialidade	Função
Cardiologista	Trata doenças do coração.
	Cuida da pele, unhas e cabelo.
	Especialista no sistema nervoso e cérebro.
	Médico especializado em ossos e articulações.
	Cuida do ouvido, nariz e garganta.
	Especialista em hormônios e metabolismo.
	Trata problemas do sistema digestivo.
	Médico especializado em crianças.
	Especialista em saúde mental.
	Profissional que trata transtornos emocionais e comportamentais.
	Acompanha pacientes de todas as idades e trata doenças gerais.

Vamos praticar!



Solução:

Especialidade	Função
Cardiologista	Trata doenças do coração.
Dermatologista	Cuida da pele, unhas e cabelo.
Neurologista	Especialista no sistema nervoso e cérebro.
Ortopedista	Médico especializado em ossos e articulações.
Otorrinolaringologista	Cuida do ouvido, nariz e garganta.
Endocrinologista	Especialista em hormônios e metabolismo.
Gastroenterologista	Trata problemas do sistema digestivo.
Pediatra	Médico especializado em crianças.
Psiquiatra	Especialista em saúde mental.
Psicólogo	Profissional que trata transtornos emocionais e comportamentais.
Médico de família	Acompanha pacientes de todas as idades e trata doenças gerais.



A woman with dark hair in a ponytail is sitting in a red office chair at a wooden desk, working on a computer. The desk is positioned in front of a large, arched window that looks out onto a courtyard. The courtyard features a building with a red-tiled roof and blue and white tiled walls. The room has a wooden floor and a low wall with blue and white floral tiles. A stack of books is on the floor next to the desk. A yellow semi-transparent box is overlaid on the right side of the image.

SONDEO 4

No consultório

Rececionista: Bom dia, tem consulta marcada?

Paciente: Sim, tenho uma consulta com o Dr. Almeida às 10h.

Rececionista: Perfeito. Pode aguardar na sala de espera.

(Depois de alguns minutos, o médico chama o paciente)

Médico: Bom dia, o que o traz aqui hoje?

Paciente: Doutor, tenho sentido muita dor de cabeça, tonturas e um aperto no peito. Também estou com muito cansaço ultimamente.

Médico: Há quanto tempo sente esses sintomas?

Paciente: Nos últimos três dias. Hoje de manhã medi a minha tensão e estava muito alta.

Médico: Tem histórico de hipertensão na família?

Paciente: Sim, o meu pai tem tensão alta e toma medicação.

Médico: Certo. Vou medir a sua tensão arterial agora... *(o médico faz a medição)* A sua tensão está a 160/100 mmHg, o que está acima do normal.

Paciente: Isso é preocupante?

Médico: Sim, está um pouco elevada. Quero pedir alguns exames de sangue para verificar os seus níveis de colesterol e glicose, além de um eletrocardiograma para avaliar o funcionamento do coração. Por agora, deve reduzir o consumo de sal, evitar café e bebidas alcoólicas, praticar exercício regularmente e controlar o stress. Se os sintomas continuarem ou a tensão não baixar, poderemos iniciar um tratamento com medicação.

Paciente: Obrigado, doutor. Vou seguir as recomendações.

A woman with dark hair in a ponytail is sitting in a red office chair at a wooden desk, working on a computer. The desk is positioned in front of a large, arched window that looks out onto a courtyard. The courtyard features a building with a red-tiled roof and blue and white tiled walls. The room has a wooden floor and a low wall with blue and white floral tiles. A stack of books is on the floor next to the desk. A yellow semi-transparent box is overlaid on the right side of the image.

SONDEO 5

A doctor in a white coat is sitting and talking to a man and a woman in a modern hospital room. The room features a large window, a clock, a stethoscope on the wall, and a medical monitor displaying a heart rate graph. The doctor is wearing a stethoscope and a white lab coat. The man and woman are sitting on chairs, facing the doctor. The room is bright and clean, with a wooden floor and a large window looking out onto a city.

BLOQUE 3

Como pedir ajuda médica
e descrever sintomas



Imaginemos que estamos de férias em Portugal e, de repente, sentimos uma dor forte no peito. Como pedimos ajuda? Como explicamos o que estamos a sentir?

Saber pedir ajuda e comunicar sintomas corretamente pode ser essencial em momentos críticos.

Português	Espanhol	Exemplo de uso
Preciso de um médico	Necesito un médico	Preciso de um médico urgentemente!
Chame uma ambulância	Llama una ambulancia	Rápido! Chama uma ambulância!
Tenho alergia a antibióticos	Tengo alergia a los antibióticos	Não posso tomar este medicamento, tenho alergia a antibióticos.
Dói-me muito o peito	Me duele mucho el pecho	Dói-me muito o peito, preciso de ajuda.
Tive febre a noite toda	He tenido fiebre toda la noche	Tive febre a noite toda e sinto-me muito fraco.
Preciso de algo para a tosse	Necesito algo para la tos	Pode recomendar-me algo para a tosse?
Estou com tonturas / Tenho a cabeça às voltas	Me siento mareado	Está muito calor e estou com tonturas
Onde fica a farmácia mais próxima?	¿Dónde está la farmacia más cercana?	Onde fica a farmácia mais próxima? Preciso de remédio.

Emergência médica de um turista

Turista: Ai! Dói-me muito a perna! Acho que parti alguma coisa! Alguém pode ajudar-me?

Passante: Tenha calma! Vou chamar uma ambulância. Qual é o seu nome?

Turista: Chamo-me Javier. Estava a tirar uma fotografia e escorreguei nas pedras.

Passante: A ambulância já está a caminho. Consegue mexer a perna?

Turista: Não, está inchada e dói-me muito. Acho que está partida!

(Chegada da ambulância)

Paramédico: Boa tarde! O que aconteceu?

Passante: Ele caiu e parece que fraturou a perna.

Turista: Sim, dói-me muito e não consigo mexê-la.

Paramédico: Vamos levá-lo ao hospital para fazer um raio-x. Já tem algum histórico de problemas ósseos?

Turista: Não, nunca parti nada.

(No hospital)

Médico: Bom dia, senhor Javier. O raio-x confirma uma fratura na perna. Vamos imobilizar a perna e colocar gesso.

Turista: Obrigado, doutor. Quanto tempo vou precisar de recuperação?

Médico: Umas seis semanas, aproximadamente. Também vou receitar um analgésico para as dores.

Turista: Muito obrigado. Agora já sei que devo ter mais cuidado ao tirar fotografias!



O verbo "doer" é irregular e, no presente, tem duas formas principais: **dói** (singular) e **doem** (plural). Para usá-lo, basta adicionar os pronomes correspondentes e observar se o sujeito da frase está no singular ou no plural.

Português	Tradução em Espanhol	Português	Tradução em Espanhol
Dói-me a cabeça.	Me duele la cabeza.	Doem-me as pernas.	Me duelen las piernas.
Dói-te o estômago.	Te duele el estómago.	Doem-te os joelhos.	Te duelen las rodillas.
Dói-lhe o braço.	Le duele el brazo.	Doem-lhe os braços.	Le duelen los brazos.
Dói-nos as costas.	Nos duele la espalda.	Doem-nos os ombros.	Nos duelen los hombros.
Dói-vos a garganta.	Os duele la garganta.	Doem-vos os pés.	Os duelen los pies.
Dói-lhes o pé.	Les duele el pie.	Doem-lhes as mãos.	Les duelen las manos.

Regra prática

Se a parte do corpo que sente dor está no singular, usamos "**dói**". Se está no plural, usamos "**doem**".



O verbo "Doer"
no presente

Complete as frases com a forma correta do verbo "doer" no presente.

- a) Depois de correr, _____-me as pernas.
- b) Se tu ficares muito tempo sentado, _____-me as costas.
- c) Ontem comi algo estragado e agora _____-me o estômago.
- d) Se não dormires bem, _____-te a cabeça.
- e) Depois do treino, _____-nos os músculos.
- f) Se falares muito alto, _____-te a garganta.
- g) Durante o inverno, _____-vos os ossos por causa do frio.
- h) Com este tempo húmido, _____-lhe os joelhos.

**Vamos
praticar!**

Solução:

- a) Depois de correr, **doem**-me as pernas.
- b) Se tu ficares muito tempo sentado, **doem**-me as costas.
- c) Ontem comi algo estragado e agora **dói**-me o estômago.
- d) Se não dormires bem, **dói**-te a cabeça.
- e) Depois do treino, **doem**-nos os músculos.
- f) Se falares muito alto, **dói**-te a garganta.
- g) Durante o inverno, **doem**-vos os ossos por causa do frio.
- h) Com este tempo húmido, **doem**-lhe os joelhos.



A woman with dark hair in a ponytail is sitting in a red office chair at a wooden desk, working on a computer. The desk is positioned in front of a large, arched window that looks out onto a courtyard. The courtyard features a building with a red-tiled roof and blue and white tiled walls. The room has a wooden floor and a low wall with blue and white tiled patterns. A stack of books is on the floor next to the desk. A yellow semi-transparent box is overlaid on the right side of the image.

SONDEO 6

O imperativo é utilizado para dar ordens, conselhos ou recomendações. Veja a conjugação do imperativo para verbos terminados em **-AR**, **-ER** e **-IR**:

Pessoa	Verbos -AR (Falar)	Verbos -ER (Beber)	Verbos -IR (Abrir)
Tu (afirmativo)	Fala!	Bebe!	Abre!
Tu (negativo)	Não fales!	Não bebas!	Não abras!
Você	Fale!	Beba!	Abra!
Vocês	Falem!	Bebam!	Abram!

Exemplo

- Beba bastante água!
- Não fales tão alto!
- Abram os livros na página 10!



Uso do
imperativo

Transforme estas frases para **o imperativo**:

a) Tu precisas de descansar.

Descansa!

b) Vocês devem tomar menos café.

c) Tu deves abrir a janela.

d) Você tem que se exercitar mais.

e) Vocês não devem comer tanto açúcar.

**Vamos
praticar!**

Solução:

a) Tu precisas de descansar.

Descansa!

b) Vocês devem tomar menos café.

Tomem menos café!

c) Tu deves abrir a janela.

Abre a janela!

d) Você tem de fazer mais exercício.

Faça mais exercício!

e) Vocês não devem comer tanto açúcar.

Não comam tanto açúcar!



No consultório. Complete com a forma correta do verbo no imperativo

Médica: Senhor Carlos, para melhorar a sua saúde, siga estas recomendações.

Carlos: Sim, doutora, o que devo fazer?

Médica: Primeiro, _____(*não consumir*) demasiado sal, pois isso pode piorar a sua tensão.

Carlos: Certo, vou evitar o sal. Algo mais?

Médica: Sim, _____(*beber*) mais água ao longo do dia para manter o corpo hidratado.

Carlos: Entendido! E quanto ao exercício físico?

Médica: _____(*fazer*) caminhadas diariamente, pelo menos 30 minutos. Além disso, _____(*praticar*) diferentes tipos de exercícios, como alongamentos, ioga ou natação.

Carlos: Isso parece fácil! E a alimentação?

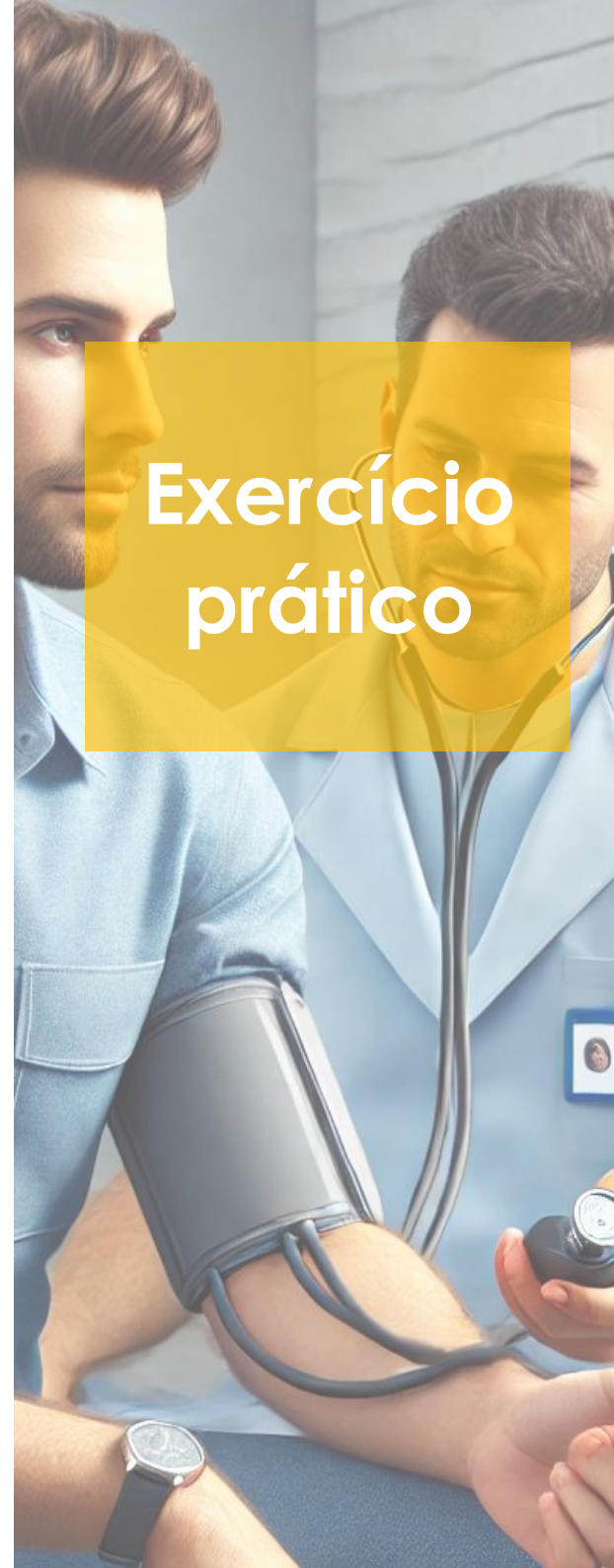
Médica: _____(*não comer*) alimentos muito gordurosos e _____(*controlar*) o stress com atividades relaxantes.

Carlos: Vou tentar. E o descanso?

Médica: _____(*descansar*) pelo menos oito horas por noite e _____(*não fumar*), pois isso prejudica a sua circulação. Também é importante respirar ar puro e evitar ambientes poluídos.

Carlos: Muito obrigado, doutora! Vou seguir tudo direitinho!

Médica: Ótimo! Ah, mais uma coisa: _____(*controlar*) o peso e _____(*não engordar*) para evitar complicações cardiovasculares. Se seguir estas recomendações, vai sentir-se muito melhor!



Exercício
prático

No consultório. Solução

Médica: Senhor Carlos, para melhorar a sua saúde, siga estas recomendações.

Carlos: Sim, doutora, o que devo fazer?

Médica: Primeiro, **não consuma** demasiado sal, pois isso pode piorar a sua tensão.

Carlos: Certo, vou evitar o sal. Algo mais?

Médica: Sim, **beba** mais água ao longo do dia para manter o corpo hidratado.

Carlos: Entendido! E quanto ao exercício físico?

Médica: **Faça** caminhadas diariamente, pelo menos 30 minutos. Além disso, **pratique** diferentes tipos de exercícios, como alongamentos, ioga ou natação.

Carlos: Isso parece fácil! E a alimentação?

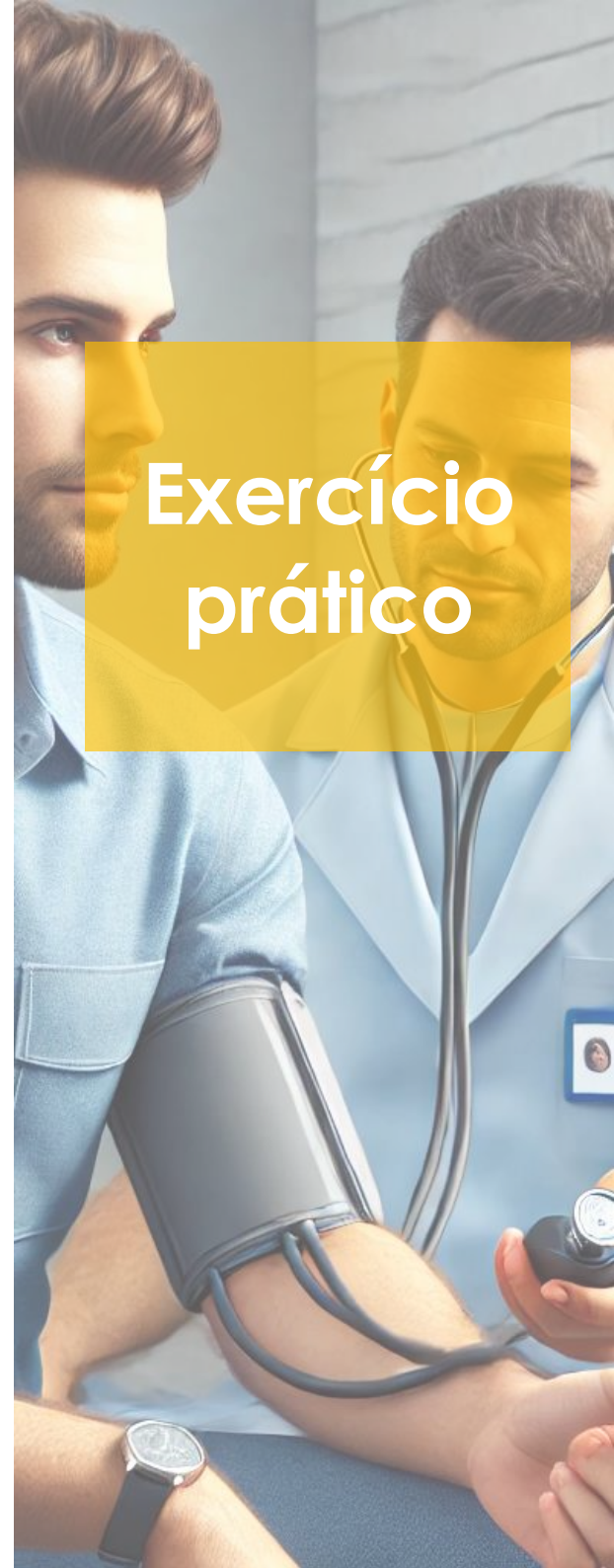
Médica: **Não coma** alimentos muito gordurosos e **controle** o stress com atividades relaxantes.

Carlos: Vou tentar. E o descanso?

Médica: **Descanse** pelo menos oito horas por noite e **não fume**, pois isso prejudica a sua circulação. Também é importante respirar ar puro e evitar ambientes poluídos.

Carlos: Muito obrigado, doutora! Vou seguir tudo direitinho!

Médica: Ótimo! Ah, mais uma coisa: **Controle** o peso e **não engorde** para evitar complicações cardiovasculares. Se seguir estas recomendações, vai sentir-se muito melhor!



Exercício
prático

A woman with dark hair in a ponytail is sitting in a red office chair at a wooden desk, working on a computer. The desk is positioned in front of a large, arched window that looks out onto a courtyard. The courtyard features a building with a red-tiled roof and blue and white tiled walls. The room has a wooden floor and a low wall with blue and white floral tiles. A stack of books is on the floor next to the desk. A yellow semi-transparent box is overlaid on the right side of the image.

SONDEO 7

The background is a bright, modern gym or physiotherapy room. In the center, a person is performing a lunge on a black mat, wearing white sneakers. Overlaid on this person is a detailed, semi-transparent anatomical illustration of the human muscular system, showing the muscles of the legs, hips, and back in a reddish-pink color. The person's head is also overlaid with a similar anatomical drawing. In the background, there are three large posters on the wall showing different views of the human muscular system. To the left, a person is sitting on a blue exercise bench. To the right, there is a large blue exercise ball, a white shelving unit with various items, and a model of a human spine. In the foreground, there is a dumbbell, a red apple, and a green resistance band on the floor.

OBRIGADA

Até para a semana!