

## A1.29 Estados físicos y sensaciones



- Expresse o que precisa.
- Diz como o teu corpo se sente.

<b>El hambre</b>	(A fome)	<b>Sudado</b>	(Suado)
<b>La sed</b>	(A sede)	<b>Lesionado</b>	(Lesado)
<b>El dolor</b>	(A dor)	<b>Cuidarse</b>	(Cuidar-se)
<b>Cansado</b>	(Cansado)	<b>Relajarse</b>	(Relaxe-se)
<b>Agotado</b>	(Exausto)	<b>Meditar</b>	(Meditar)

### 1. Diálogo: Ana llega a casa muy cansada después de un día largo de trabajo

(QR: Áudio)



- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?  
*(Nossa, que cara! Você está muito cansada?)*
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.  
*(Estou exausta. Hoje foi um dia interminável.)*
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo?  
*(De novo muita confusão no trabalho?)*
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza.  
*(Sim. Muito estresse, muitas reuniões... E estou com dor de cabeça.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua?  
 ¿Tienes sed?  
*(Vem, sente-se um momento. Você quer água? Está com sede?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.  
*(Sim, obrigada. E estou com um pouco de fome também.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.  
*(Tá bem, vou preparar algo rápido para você. Mas escuta: assim você não pode continuar. Você precisa desligar.)*
- Ana:** Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.  
*(Eu já sei. Preciso relaxar, preciso de férias. Quero me cuidar um pouco.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo “ya lo haremos” y nunca lo hacemos.  
*(Justamente eu estava olhando voos. Faz meses que estamos dizendo “a gente vai fazer isso” e nunca fazemos.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.  
*(Você tem razão. A gente sempre fala sobre isso e não faz nada. Podemos procurar algo tranquilo, perto do mar.)*
- Pedro:** Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.  
*(Perfeito. Hoje à noite jantamos, sentamos juntos e reservamos. Sem desculpas.)*
- Ana:** Hecho.  
*(Combinado.)*

- ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa? *(O que acontece com Ana quando ela chega em casa?)*
  - Está meditando y muy tranquila.
  - Está lesionada y no puede caminar.
  - Está sudada porque ha hecho deporte.
  - Está agotada y tiene dolor de cabeza.
- ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana? *(Que plano Pedro e Ana querem fazer?)*
  - Trabajar más horas para ganar dinero.
  - Ir al hospital esta noche.
  - Comprar una casa nueva.
  - Reservar unas vacaciones cerca del mar.

1-d 2-d

## 2. Gramática: El participio pasado como adjetivo: "-ado, -oso, ..."

O participio passado pode ter a função de adjetivo em alguns contextos.



- Os participios passados funcionam como adjetivos quando descrevem um estado ou uma característica.
- Exemplo: "Los niños están cansados".

	Singular ( <i>Singular</i> )	Plural ( <i>Plural</i> )
<b>Masculino</b> ( <i>Masculino</i> )	Agotado Él se siente <b>agotado</b> . ( <i>Ele sente-se esgotado.</i> )	Agotados Ellos se sienten <b>agotados</b> . ( <i>Eles sentem-se esgotados.</i> )
	Lesionado El chico está <b>lesionado</b> . ( <i>O rapaz está lesionado.</i> )	Lesionados Los chicos están <b>lesionados</b> . ( <i>Os rapazes estão lesionados.</i> )
<b>Femenino</b> ( <i>Feminino</i> )	Sudada Ella está <b>sudada</b> . ( <i>Ela está suada.</i> )	Sudadas Ellas están <b>sudadas</b> . ( <i>Elas estão suadas.</i> )
	Cansada Ella se siente <b>cansada</b> . ( <i>Ela sente-se cansada.</i> )	Cansadas Ellas se sienten <b>cansadas</b> . ( <i>Elas sentem-se cansadas.</i> )

Os participios que funcionam como adjetivos adaptam-se em número e género.

- Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy \_\_\_\_\_. (*Depois de tantas horas no escritório, todos nós estamos muito cansados.*)  
 a. cansadas      b. cansados      c. cansado      d. cansada
- María y Laura están \_\_\_\_\_ después de la clase de baile. (*Maria e Laura estão suadas depois da aula de dança.*)  
 a. sudado      b. sudadas      c. sudados      d. sudada
- El chico está \_\_\_\_\_ y hoy no puede hacer deporte. (*O rapaz está lesionado e hoje não pode fazer esporte.*)  
 a. lesionada      b. lesionados      c. lesionados      d. lesionado
- Después del proyecto difícil, me siento \_\_\_\_\_ pero satisfecho. (*Depois do projeto difícil, eu me sinto exausto, mas satisfeito.*)  
 a. agotados      b. agotao      c. agotado      d. agotada

1. cansados 2. sudadas 3. lesionado 4. agotado

### 3.Exercícios

#### 1. Associe cada início à sua terminação correta.

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. Después de ocho horas sentado,     | a. necesito estirarme un poco en la oficina. |
| 2. Hoy tengo dolor de espalda,        | b. tengo que cuidarme y dormir más horas.    |
| 3. Después del gimnasio estoy sudado, | c. estoy muy cansado y necesito descansar.   |
| 4. Trabajo mucho esta semana,         | d. voy directo a ducharme en casa.           |



**1-c:** Depois de oito horas sentado, estou muito cansado e preciso descansar. **2-a:** Hoje estou com dor nas costas, preciso me alongar um pouco no escritório. **3-d:** Depois da academia estou suado, vou direto tomar banho em casa. **4-b:** Trabalho muito esta semana, tenho que cuidar de mim e dormir mais horas.

#### 2. E-mail da academia: “Cuide-se depois do trabalho” (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** cuidar, sed, dolor, relajarnos, meditar, cansada



Hola, Marta:

Sabemos que trabajas muchas horas en la oficina y llegas a casa (1) \_\_\_\_\_. En nuestro gimnasio “Vida Activa” ofrecemos clases suaves para después del trabajo. La sala tiene buena temperatura y hay agua fría si tienes (2) \_\_\_\_\_. En la clase hacemos estiramientos y respiraciones lentas para (3) \_\_\_\_\_. Muchas personas llegan con (4) \_\_\_\_\_ de espalda y salen más tranquilas. Después de la clase puedes sentarte cinco minutos para (5) \_\_\_\_\_ en silencio. Ven a probar una sesión este jueves a las 19:00. Es una actividad fácil para (6) \_\_\_\_\_ un poco cada día.

Olá, Marta:

Sabemos que você trabalha muitas horas no escritório e chega em casa cansada. Na nossa academia “Vida Ativa” oferecemos aulas leves para depois do trabalho. A sala tem boa temperatura e há água gelada se você tiver sede. Na aula fazemos alongamentos e respirações lentas para relaxarmos. Muitas pessoas chegam com dor nas costas e saem mais tranquilas. Depois da aula você pode se sentar por cinco minutos para meditar em silêncio. Venha experimentar uma sessão nesta quinta-feira às 19:00. É uma atividade fácil para você se cuidar um pouco todos os dias.

(1) cansada, (2) sed, (3) relajarnos, (4) dolor, (5) meditar, (6) cuidar



### 3. Oúa os fragmentos de áudio e escolha a solución correcta. (QR: Áudio)

- ¿Qué necesita Marta ahora? (*O que Marta precisa agora?*)
  - Comer mucho porque tiene mucha hambre*
  - Descansar y ocuparse de su bienestar físico.*
  - Salir a correr porque se siente llena de energía.*
- ¿Por qué Luis prefiere no salir esta noche? (*Por que Luis prefeere não sair esta noite?*)
  - Porque tiene mucha sed y quiere ir al bar*
  - Porque está agotado de trabajar solo.*
  - Porque tiene una molestia en el pie y busca calma.*

1-b 2-c

### 4. Escolha a solución correcta

- Cuando trabajo muchas horas seguidas, \_\_\_\_\_ y después me siento más relajado. (*Quando trabalho muitas horas seguidas, eu me cuido e depois me sinto mais relaxado.*)
  - me cuidas*
  - se cuido*
  - me cuido*
  - me cuidar*
- Ahora intentas dormir más y \_\_\_\_\_ mejor porque estás siempre cansado. (*Agora você tenta dormir mais e se cuida melhor porque está sempre cansado.*)
  - te cuidar*
  - te cuidas*
  - te cuido*
  - se cuidan*
- Mi compañero no \_\_\_\_\_ y está siempre agotado en la oficina. (*Meu companheiro não se cuida e está sempre esgotado no escritório.*)
  - se cuidar*
  - se cuida*
  - te cuida*
  - se cuidamos*

1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



#### a. Pedir cita en el centro de salud

**Paciente:** *Hola, buenos días. Estoy muy cansado y me duele la cabeza.*  
(*Olá, bom dia. Estou muito cansado e estou com dor de cabeça.*)

**Recepcionista** *Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado?*  
**centro de salud:** (*Bom dia. Desde quando você está com dor e se sente exausto?*)

**Paciente:** *Desde ayer por la tarde. Quiero cuidarme y necesito ver al médico.*  
(*Desde ontem à tarde. Quero me cuidar e preciso ver o médico.*)

**Recepcionista** *De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde.*  
**centro de salud:** (*Certo, posso marcar uma consulta hoje às cinco da tarde.*)

1. ¿Qué dices tú cuando estás cansado o agotado?

---

### b. Charla tras la clase de gimnasio

**Amigo Carlos:** *Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento.  
(Ufa, estou suado e muito cansado depois da aula, mas feliz.)*

**Amiga Laura:** *Yo también. Ahora tengo mucha sed y un poco de hambre.  
(Eu também. Agora estou com muita sede e um pouco de fome.)*

**Amigo Carlos:** *Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.  
(Quero me cuidar mais: comer bem, descansar e relaxar em casa.)*

**Amiga Laura:** *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés.  
(Às vezes eu medito dez minutos; isso me ajuda a relaxar e reduzir o estresse.)*

1. ¿Qué haces tú para relajarte después del trabajo?

---

### 6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. Estás en la oficina y tienes muchas reuniones. No has comido desde la mañana y ahora es la hora de comer. Dí a tu compañero cómo te sientes y qué necesitas. (Usa: el hambre, tengo..., necesito comer)

---



2. Estás en un bar con compañeros después del trabajo. Hace calor y hablas con el camarero. Pide algo para beber y explica cómo te sientes. (Usa: la sed, tengo..., algo para beber)

---

### 7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

**Pablo:** Hola, ¿cómo estás?

Hoy estoy un poco **cansado** del trabajo, pero quiero **cuidarme** un poco.

¿Quieres salir a caminar esta tarde por el parque? Podemos ir tranquilos, hablar y luego tomar agua en una terraza.

Si te sientes muy **agotado** o con **dolor** de cabeza, podemos quedar otro día.

¿Qué tal te sientes tú ahora?



**Escreva uma resposta apropriada:** *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

---

---

---

**Verbos importantes**

**Cuidarse** (*cuidar-se*)

Presente

yo

me cuido

tú

te cuidas

él/ella/usted

se cuida

nosotros/nosotras

nos cuidamos

vosotros/vosotras

os cuidáis

ellos/ellas/ustedes

se cuidan