



B1.18 Anatomía

- Aprende las partes del cuerpo y los órganos
- Cómo cuidar tu cuerpo

El corazón	(<i>O coração</i>)	La muñeca	(<i>O pulso</i>)
El pulmón	(<i>O pulmão</i>)	El cerebro	(<i>O cérebro</i>)
El pecho	(<i>O peito</i>)	El hígado	(<i>O fígado</i>)
La cintura	(<i>A cintura</i>)	Los riñones	(<i>Os rins</i>)
La barriga	(<i>A barriga</i>)	El estómago	(<i>O estômago</i>)
El músculo	(<i>O músculo</i>)	Las articulaciones	(<i>As articulações</i>)
El hueso	(<i>O osso</i>)	Los intestinos	(<i>Os intestinos</i>)
La piel	(<i>A pele</i>)	La garganta	(<i>A garganta</i>)
El cuello	(<i>O pescoço</i>)	Controlar la presión	(<i>Controlar a pressão</i>)
Los hombros	(<i>Os ombros</i>)	Vacunarse	(<i>Vacinar-se</i>)
La rodilla	(<i>O joelho</i>)	Evitar el estrés	(<i>Evitar o stress</i>)
El tobillo	(<i>O tornozelo</i>)	Tomar la temperatura	(<i>Medir a temperatura</i>)
El codo	(<i>O cotovelo</i>)		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



Cuando una persona hace ejercicio, el corazón *suele* latir más rápido para mover **la sangre** y llevar **oxígeno** a los músculos. A veces, los pulmones trabajan más y *puede llegar a* doler el pecho, pero normalmente no es grave. Con el esfuerzo se rompen pequeñas **fibras musculares** y, con el tiempo, los músculos crecen. Además, el cerebro libera **endorfinas**, lo que mejora el ánimo y reduce el estrés. Hacer actividad física con regularidad ayuda a prevenir **enfermedades** como la hipertensión y la diabetes.

Quando uma pessoa faz exercício, o coração costuma bater mais rápido para movimentar o sangue e levar oxigênio aos músculos. Às vezes, os pulmões trabalham mais e pode chegar a doer o peito, mas normalmente não é grave. Com o esforço, rompem-se pequenas fibras musculares e, com o tempo, os músculos crescem. Além disso, o cérebro libera endorfinas, o que melhora o humor e reduz o estresse. Fazer atividade física com regularidade ajuda a prevenir doenças como a hipertensão e o diabetes.

1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Porque baja la temperatura del cuerpo
 - b. Para llevar sangre y oxígeno a los músculos
 - c. Para descansar mejor por la noche
 - d. Para evitar que los pulmones trabajen
2. ¿Qué ocurre con las fibras musculares al hacer ejercicio intenso?
 - a. Las fibras musculares se rompen un poco y después ayudan a que el músculo crezca
 - b. El oxígeno deja de llegar a la sangre
 - c. Las costillas se unen y hacen más fuerte el pecho
 - d. Los músculos se vuelven más pequeños en pocas horas

1-b 2-a



2. Gramática: Perífrases verbais de infinitivo: Soler, Volver a, Deber de...

As perífrases verbais servem para expressar como uma ação se desenvolve: se é habitual, começa, se repete, se interrompe, é obrigatória ou provável.

1. Verbo conjugado + infinitivo.
2. O verbo conjugado indica como a ação se desenvolve ou a intenção do falante; o infinitivo expressa a ação principal.

Verbo auxiliar	Exemplo
Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. <i>(Eu costumo controlar a pressão antes de dormir.)</i>
Volver a	É volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. <i>(Ele voltou a medir a temperatura depois do exercício.)</i>
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. <i>(Ela parou de fazer exercício por dor no joelho.)</i>
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. <i>(O paciente começou a cuidar dos músculos.)</i>
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. <i>(Estou prestes a vacinar-me contra a gripe.)</i>
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente. <i>(Você deve controlar o açúcar regularmente.)</i>
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí. <i>(Deve estar com febre porque não está aqui.)</i>

O tempo do verbo conjugado depende do contexto, não da perífrase.

1. _____ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión. *(Costumo controlar a pressão antes de me deitar, porque tenho antecedentes familiares de hipertensão.)*
 a. Estoy soliendo b. Suelo c. Solía de d. Suelo a
2. Si el dolor vuelve, _____ tomar la temperatura y llámame. *(Se a dor voltar, volte a medir a temperatura e me ligue.)*
 a. vuelve b. vuelve de c. vuelves a d. vuelve a

1. Suelo 2. vuelve a

Rewrite the phrases (QR: IA+)



1. (Soler) Normalmente controlo la presión antes de dormir.

(Costumo controlar a pressão antes de dormir.)

2. (Volver a) Tomó la temperatura después del ejercicio. Más tarde la tomó otra vez.

(Voltou a medir a temperatura depois do exercício.)

3. (Dejar de) Antes hacía ejercicio, pero por dolor en la rodilla ya no lo hace.

(Deixou de fazer exercício por dor no joelho.)

1. Suelo controlar la presión antes de dormir. **2.** Volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. **3.** Dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla.

Corrija o erro

1. Debo tener infección, me duele la garganta.

Devo de ter uma infecção, minha garganta dói.

2. He vuelto tomar la tensión esta mañana.

Voltei a medir a pressão arterial esta manhã.

1. Debo de tener infección, me duele la garganta. **2.** He vuelto a tomar la tensión esta mañana.

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|-------------------------|--|
| a. controlar la presión | 1. Medir la presión arterial con un aparato; se suele hacer regularmente. |
| b. tomar la temperatura | 2. Medir si tienes fiebre; el médico puede volver a tomarla después. |
| c. vacunarse | 3. Ponerse una vacuna; antes de viajar suele ser necesario para prevenir enfermedades. |

a-1 b-2 c-3



2. Boletim do centro de saúde: revisões básicas e hábitos (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: hueso, músculo, vacunarse, piel, tomar la temperatura, evitar el estrés, pulmón, controlar la presión



El centro de salud recuerda que, aunque te sientas bien, conviene hacer una revisión anual. En la consulta se suele (1) _____ y (2) _____ ; si hay síntomas, también se revisan la garganta, el pecho y las articulaciones. Si notas dolor en el cuello, el codo o la rodilla después de hacer ejercicio, no lo ignores: a veces solo es el (3) _____ , pero conviene descartar lesiones en el (4) _____ .

Para cuidar el cuerpo en el día a día, los profesionales recomiendan dormir lo suficiente, hidratar la (5) _____ y (6) _____. Si vuelves a tener molestias en la barriga o el estómago durante varios días, pide cita. Además, en otoño se aconseja (7) _____ contra la gripe, sobre todo si has tenido problemas respiratorios ((8) _____) o convives con personas vulnerables.

O centro de saúde lembra que, mesmo que você se sinta bem, convém fazer uma revisão anual. Na consulta, costuma-se verificar a pressão e medir a temperatura; se houver sintomas, também se examinam a garganta, o peito e as articulações. Se você notar dor no pescoço, no cotovelo ou no joelho depois de fazer exercício, não ignore: às vezes é apenas o músculo, mas convém descartar lesões no osso.

Para cuidar do corpo no dia a dia, os profissionais recomendam dormir o suficiente, hidratar a pele e evitar o estresse. Se você voltar a ter incômodos na barriga ou no estômago durante vários dias, marque uma consulta. Além disso, no outono recomenda-se vacinar-se contra a gripe, sobretudo se você já teve problemas respiratórios (pulmão) ou convive com pessoas vulneráveis.

(1) controlar la presión, (2) tomar la temperatura, (3) músculo, (4) hueso, (5) piel, (6) evitar el estrés, (7) vacunarse, (8) pulmón

1. ¿Qué señales menciona el texto para pedir cita y qué partes del cuerpo se pueden revisar en la consulta?

3. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

1. A la mujer le han aconsejado medirse la presión en casa porque la tiene algo alta.
2. El médico le dijo que lo mejor era descansar y no hacer ejercicio para no forzar las articulaciones.
3. Según la revisión, le recomendaron beber más agua para cuidar órganos como los riñones y el hígado.

Verdadeiro Falso

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

1. Ayer me _____ contra la gripe en el centro de salud. *(Ontem me vacinei contra a gripe no centro de saúde.)*
 a. vacuné b. vacunaré c. vacunaba d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer _____ el estrés para bajar la presión. *(O médico me recomendou que ontem eu evitasse o estresse para baixar a pressão.)*
 a. evitara b. evitaré c. evitaba d. evité
3. Después de correr, _____ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta. *(Depois de correr, voltei a medir a temperatura porque estava com dor de garganta.)*
 a. volvía b. volveré c. vuelvo d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

Consulta por dolor de pecho

- Dra. Martín (médica):** *Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí?*
(Bom dia, Javier. O que o traz aqui?)
- Javier (paciente):** *Desde hace dos días siento presión en el pecho y un dolor que sube hacia la garganta; me preocupa que sea del corazón.*
(Há dois dias sinto pressão no peito e uma dor que sobe até a garganta; me preocupa que seja do coração.)
- Dra. Martín (médica):** *Vamos a comprobarlo: te voy a tomar la tensión y la temperatura, y a auscultar los pulmones; además quiero saber si tienes mucho estrés.*
(Vamos verificar: vou medir sua pressão e sua temperatura e auscultar os pulmões; além disso, quero saber se você está muito estressado.)
- Javier (paciente):** *Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos.*
(Sim, estou no limite no trabalho e durmo mal; além disso, noto o pescoço e os ombros muito tensos.)



**Dra. Martín
(médica):**

De momento parece más muscular, pero si vuelve el dolor fuerte o tienes falta de aire, ve a urgencias; esta semana intenta evitar el estrés, caminar cada día y controlar la presión en casa.

(Por enquanto parece mais muscular, mas se a dor forte voltar ou se você tiver falta de ar, vá ao pronto-socorro; esta semana tente evitar o estresse, caminhar todos os dias e controlar a pressão em casa.)

1. ¿Qué síntomas describe Javier y desde cuándo los tiene?

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

Suelo notar que... / Después de..., vuelvo a... / Creo que debería controlar...



1. Cuando haces ejercicio, ¿qué cambios notas en tu cuerpo (por ejemplo, en el pecho, los músculos o la respiración) y qué sueles hacer para cuidarte después?

2. En una revisión médica en España, ¿qué crees que deberías controlar o preguntar (por ejemplo, la presión o la temperatura) y por qué es importante para tu salud?

7. Escrita: E-mail (QR: IA+)

Asunto: Seguimiento de la clase de ayer

Hola, Laura:

Soy Dani, tu entrenador. Ayer comentaste que al final de la clase te molestaba el **pecho** y la **garganta** al respirar. Para ajustar el plan, ¿me puedes decir si te pasó también en reposo o solo al hacer ejercicio? ¿Tuviste dolor en el **cuello** o en los **hombros**?

Si sueles **controlar la presión** o **tomar la temperatura**, dime los valores de hoy. Si prefieres, podemos cambiar a una sesión más suave esta semana.

Gracias,
Dani



Escreva uma resposta apropriada: *Te escribo porque ayer, durante la clase, empecé a notar... / Normalmente suelo... pero hoy he... / Si te parece, podemos volver a... y evitar... por ahora.*

Verbos importantes

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Evitar (*evitar*)

Presente
evito
evitas
evita
evitamos
evitáis
evitan

Vacunarse (*vacinar-se*)

Pretérito indefinido
me vacuné
te vacunaste
se vacunó
nos vacunamos
os vacunasteis
se vacunaron