

B1.18 Anatomie



- Apprenez les parties du corps et les organes
- Comment prendre soin de votre corps

Le cerveau	(O cérebro)	La cheville	(O tornozelo)
Le cœur	(O coração)	Le coude	(O cotovelo)
Le foie	(O fígado)	Le poignet	(O pulso)
Les reins	(Os rins)	Les articulations	(As articulações)
Les intestins	(Os intestinos)	L'estomac	(O estômago)
Le poumon	(O pulmão)	Le pédiatre	(O pediatra)
La peau	(A pele)	La température corporelle	(A temperatura corporal)
Les muscles	(Os músculos)	Prendre la température	(Medir a temperatura)
La gorge	(A garganta)	Contrôler la tension	(Controlar a pressão arterial)
La poitrine	(O peito)	Contrôler la glycémie	(Controlar a glicemia)
La taille	(A cintura)	Se faire vacciner	(Vacinar-se)
Le ventre	(O ventre)	Éviter le stress	(Evitar o estresse)
Le genou	(O joelho)		

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



Pour prendre soin du corps, on peut faire des exercices simples en **renforçant** les **articulations** et en travaillant la **mobilité**. On ouvre et on ferme les **hanches** avec une grande amplitude, *gagnant* en souplesse au fil des séances. Les chevilles se renforcent en les tendant et en mettant du poids dessus quelques secondes. On fait aussi des rotations des genoux, *réduisant* peu à peu certaines douleurs. Enfin, un ballon sous le genou aide à tendre la jambe de façon contrôlée.

*Para cuidar do corpo, pode-se fazer exercícios simples **fortalecendo** as **articulações** e trabalhando a **mobilidade**. Abre-se e fecha-se os **quadrís** com uma grande amplitude, ganhando flexibilidade ao longo das sessões. Os tornozelos fortalecem-se ao estendê-los e ao colocar peso sobre eles durante alguns segundos. Fazem-se também rotações dos joelhos, reduzindo pouco a pouco certas dores. Por fim, uma bola por baixo do joelho ajuda a estender a perna de forma controlada.*

1. Quel mouvement est proposé pour améliorer la mobilité des genoux ?
 - a. Des sauts rapides sur place
 - b. Une flexion profonde en tenant un poids lourd
 - c. Une marche en arrière sans pause
 - d. Des rotations internes et externes
2. Pendant combien de temps faut-il tendre et fléchir les chevilles ?
 - a. Pendant vingt secondes
 - b. Pendant deux secondes
 - c. Pendant cinq secondes
 - d. Pendant dix secondes

1-d 2-b



2. Gramática: O participio presente

O participio presente permite expressar uma ação em curso ou uma causa.

1. Forma: Radical da 1ª pessoa do plural (nous) + terminação **-ant**
2. Exemplo: finissons -> finissant.
3. O participio presente exprime a causa substituindo uma subordinada (introduzida, por exemplo, por "comme/parce que") para explicar a razão de uma ação.
4. O participio presente pode substituir uma oração subordinada relativa introduzida por "qui" para tornar a frase mais leve.

	Exemple (<i>Exemplo</i>)	Exemple avec participe présent (<i>Exemplo com participio presente</i>)
	Comme son genou est blessé, il ne peut pas courir (<i>Como o joelho dele está lesionado, ele não pode correr</i>)	Son genou étant blessé, il ne peut pas courir. (<i>O joelho dele estando lesionado, ele não pode correr.</i>)
Cause (<i>Causa</i>)	Parce qu' il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>Porque ele se vacina, a criança se protege contra algumas doenças.</i>)	Se faisant vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>Vacinar-se, a criança se protege contra algumas doenças.</i>)
	Le patient qui évite le stress protège mieux sa santé. (<i>O paciente que evita o estresse protege melhor a sua saúde.</i>)	Le patient évitant le stress protège mieux sa santé. (<i>O paciente evitando o estresse protege melhor a sua saúde.</i>)
Remplaçant "qui" (<i>Substituindo "qui"</i>)	Le pédiatre qui s'occupe de mon fils est gentille (<i>A pediatra que cuida do meu filho é simpática</i>)	La pédiatre s'occupant de mon fils est gentille. (<i>A pediatra cuidando do meu filho é simpática.</i>)

O participio presente é invariável e não concorda com o sujeito.

O participio presente é sobretudo usado na linguagem formal.

1. _____ une forte température, il est resté à la maison et a appelé son médecin. (*Tendo uma febre alta, ele ficou em casa e ligou para o seu médico.*)
a. Avoir b. Ayant c. Ayants d. A eu
2. _____ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe. (*Ao vacinar-se todos os anos, ele reduz o risco de gripe.*)
a. S'étant fait b. Se faire c. Se faisant d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

Rewrite the phrases (QR: IA+)



1. Comme je travaille tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.

(*Trabalhando até tarde esta noite, não posso vir à aula de esporte.*)

2. Parce qu'il a oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.

(Tendo esquecido o crachá, ele não pode entrar no prédio.)

3. Comme le train a du retard, nous arriverons après la réunion.

(O trem estando atrasado, chegaremos depois da reunião.)

1. *Travaillant tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.* **2.** *Ayant oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.* **3.** *Le train ayant du retard, nous arriverons après la réunion.*

Corrija o erro

1. Le kiné conseille des étirements qui renforçant les épaules.

O fisioterapeuta recomenda alongamentos fortalecendo os ombros.

2. Travaillants trop tard, j'ai mal au dos.

Trabalhando até tarde demais, estou com dor nas costas.

1. *Le kiné conseille des étirements renforçant les épaules.* **2.** *Travaillant trop tard, j'ai mal au dos.*

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|---------------------------|---|
| a. Se faire vacciner | 1. Mesurer la pression artérielle, vérifiant si elle reste normale. |
| b. Contrôler la tension | 2. Recevoir un vaccin, se protégeant contre une maladie. |
| c. Prendre la température | 3. Mesurer la fièvre avec un thermomètre, cherchant une infection. |

a-2 b-1 c-3



2. Nota interna - Prevenção da saúde no escritório (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: glicémie, cœur, vacciner, articulations, température corporelle, poignets, tension



Dans notre entreprise, la médecine du travail rappelle que le corps reste notre principal outil. Pour limiter les douleurs au dos et aux (1) _____, alternez les positions et faites de courtes pauses en mobilisant le cou, les (2) _____ et les chevilles. En cas de fièvre, prenez la (3) _____ et restez à domicile si nécessaire.

Après 40 ans ou si vous avez des antécédents familiaux, il est conseillé de contrôler la (4) _____ et, selon votre médecin, la (5) _____. Les organes comme le (6) _____, les reins et le foie sont sensibles au manque de sommeil et au stress. Évitez le stress en planifiant votre charge de travail et pensez à vous faire (7) _____ avant un déplacement professionnel.

Na nossa empresa, a medicina do trabalho lembra que o corpo continua a ser a nossa principal ferramenta. Para limitar as dores nas costas e nas articulações, alterne as posições e faça pausas curtas, movimentando o pescoço, os punhos e os tornozelos. Em caso de febre, meça a temperatura corporal e fique em casa, se necessário.

Após os 40 anos ou se tiver antecedentes familiares, é aconselhável controlar a pressão arterial e, conforme o seu médico, a glicemia. Órgãos como o coração, os rins e o fígado são sensíveis à falta de sono e ao estresse. Evite o estresse planejando sua carga de trabalho e lembre-se de se vacinar antes de uma viagem a trabalho.

(1) articulations, (2) poignets, (3) température corporelle, (4) tension, (5) glycémie, (6) cœur, (7) vacciner

1. Quelles mesures proposez-vous d'adopter au quotidien pour protéger vos articulations et surveiller votre santé (température, tension, glycémie) au travail et à la maison ?

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

1. La personne explique qu'elle a mesuré sa température et qu'elle avait de la fièvre.
2. Elle dit que sa tension était trop élevée ce matin.
3. Elle cherche un rendez-vous rapidement et veut aussi faire un contrôle de glycémie.

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. Se faisant vacciner, il _____ sa température dès qu'il sera rentré chez lui. *(Ao se vacinar, ele vai medir a temperatura assim que tiver chegado em casa.)*
a. prendra b. a pris c. prendront d. prenait
 2. Après l'examen, le médecin a dit que j' _____ / _____ ma température corporelle avant de contrôler la tension. *(Depois do exame, o médico disse que eu terei medido minha temperatura corporal antes de verificar a pressão.)*
a. aurais / pris b. ai / pris c. aurai / pris d. aurai / pris
 3. À l'hôpital, l'infirmière _____ mon ventre et mes articulations pendant que je décrivais la douleur. *(No hospital, a enfermeira examinava meu abdômen e minhas articulações enquanto eu descrevia a dor.)*
a. examinera b. a examiné c. examinaient d. examinait
1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Consultation après la grippe

- Dr Martin (médecin):** *Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ? (Olá, senhora, sente-se. O que a traz aqui hoje?)*
- Camille (patiente):** *Bonjour docteur. Je tousse encore, j'ai mal à la gorge et j'ai une douleur dans la poitrine quand je respire. Je suis très fatiguée. (Olá, doutor. Ainda estou tossindo, estou com dor de garganta e sinto uma dor no peito quando respiro. Estou muito cansada.)*
- Dr Martin (médecin):** *D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ? (Certo. Vamos medir a temperatura, verificar a pressão e auscultar os pulmões. Você tem antecedentes cardíacos ou renais?)*
- Camille (patiente):** *Non, rien de grave avant. Mais je suis beaucoup stressée en ce moment, mon estomac tourne et j'ai des courbatures dans les muscles. (Não, nada grave antes. Mas estou muito estressada no momento, meu estômago fica embrulhado e estou com dores musculares.)*
- Dr Martin (médecin):** *Le stress peut aggraver les symptômes. Reposez-vous deux jours, hydratez-vous bien et surveillez la fièvre. Si la douleur s'intensifie ou si la température remonte, rappelez le cabinet. (O estresse pode agravar os sintomas. Descanse por dois dias, hidrate-se bem e monitore a febre. Se a dor piorar ou se a temperatura subir novamente, ligue para o consultório.)*

1. Pourquoi Camille consulte-t-elle le médecin et quels symptômes décrit-elle ?
-

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



Pour vérifier ma santé, je commence par... / En contrôlant ma température / ma tension, je... / En évitant le stress, je me sens...

1. Quand vous ne vous sentez pas bien, quels sont les symptômes qui apparaissent chez vous en général et que faites-vous d'abord pour prendre soin de votre corps ?

2. Racontez une visite récente chez un médecin en France : qu'a-t-on examiné ou recommandé, et comment vous êtes-vous senti(e) après ?

7. Escrita: Email (QR: IA+)

Objet : Votre rendez-vous - Cabinet Médecine du Sport

Bonjour Mme Martin,

Suite à votre appel, nous vous proposons un rendez-vous avec le Dr Leclerc **mardi à 18h10** ou **jeudi à 8h40**. Pour préparer la consultation, merci de nous préciser où vous avez mal (par ex. **genou, cheville, poignet**) et depuis quand. Si vous avez pris votre **température** ou si un médecin a déjà **contrôlé la tension**, indiquez-le aussi.

Cordialement,
Camille Dupont
Secrétariat



Escreva uma resposta apropriada: *Je confirme le rendez-vous de... en précisant que... / Mon genou étant douloureux depuis..., je préfère... / Pourriez-vous proposer un autre créneau car...*

Verbos importantes

Prendre (*tomar*)

Futur antérieur

aurai pris

auras pris

aura pris

aurons pris

aurez pris

auront pris

Examiner (*examinar*)

Imparfait

examinais

examinais

examinait

examinions

examiniez

examinaient

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles