



B1.18 Anatomie

- Leer de lichaamsdelen en organen
- Hoe je voor je lichaam zorgt

Het bloed	<i>(O sangue)</i>	Zich laten vaccineren	<i>(Vacinar-se)</i>
De ziekte	<i>(A doença)</i>	Diep in- en uitademen	<i>(Inspirar e expirar profundamente)</i>
De spier	<i>(O músculo)</i>	Pijn ervaren in	<i>(Sentir dor em)</i>
Het bot	<i>(O osso)</i>	Gevoelig zijn	<i>(Ser sensível)</i>
De long	<i>(O pulmão)</i>	Schelen aan	<i>(Ter problemas em)</i>
De hersenen	<i>(O cérebro)</i>	Lijden aan	<i>(Sofrer de)</i>
Het hart	<i>(O coração)</i>	Mankeren aan	<i>(Faltar em)</i>
De bloeddruk meten	<i>(Medir a pressão arterial)</i>	Sterven aan	<i>(Morrer de)</i>
De temperatuur meten	<i>(Medir a temperatura)</i>	Verlossen van	<i>(Libertar de)</i>
Iemand onderzoeken	<i>(Examinar alguém)</i>	Zich herstellen van	<i>(Recuperar-se de)</i>

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



Misselijkheid is een vervelend gevoel dat kan ontstaan als je **maag** geïrriteerd raakt door virussen, bacteriën of bedorven eten. Je maag stuurt dan signalen naar je **hersenen**, waar het **braakcentrum** geprikkeld kan worden. Daardoor kun je je misselijk voelen of moeten overgeven, zodat je lichaam zich beschermt en je soms merkt dat je rust nodig hebt. Bij reisziekte ontstaat het doordat je ogen en het evenwichtsorgaan verschillende informatie geven. Dan helpt het vaak om naar een vast punt buiten te kijken.

Náusea é uma sensação desagradável que pode surgir quando o **estômago** fica irritado por vírus, bactérias ou comida estragada. O estômago então envia sinais para o **cérebro**, onde o **centro do vômito** pode ser estimulado. Por isso, você pode se sentir enjoado ou ter que vomitar, para que o corpo se proteja e para que você às vezes perceba que você precisa de descanso. No enjoo de viagem, isso acontece porque seus olhos e o órgão do equilíbrio fornecem informações diferentes. Então, muitas vezes ajuda olhar para um ponto fixo do lado de fora.

1. Waardoor raakt de maag vaak geïrriteerd en kan misselijkheid ontstaan?
 - a. Door te weinig zuurstof in de longen
 - b. Door een warme douche
 - c. Door intensief sporten na het eten
 - d. Door virussen of bacteriën
2. Wat gebeurt er in de hersenen als de maag een signaal stuurt na het eten van bedorven voedsel?
 - a. Het hart gaat meteen langzamer kloppen
 - b. De nieren beginnen harder te werken
 - c. De spieren krijgen extra energie
 - d. Het braakcentrum wordt geprikkeld

1-d 2-d

2. Gramática: Pronomes em neerlandês

Os pronomes podem ser usados como sujeito, objeto, depois de uma preposição ou como possessivo.



	Type (Tipo)	Vorm (Forma)	Voorbeeld (Exemplo)
Persoonlijk (Pessoal)	Onderwerp (Sujeito)	ik, jij, u, hij, zij, het, wij, jullie, u, zij	Zij ademen diep in en uit. (<i>Elas inspiram e expiram profundamente.</i>)
	Voorwerp (Objeto)	mij, me, jou, je, hem, haar, het, ons, jullie, hen, hun	De arts onderzoekt haar vandaag. (<i>O médico examina-a hoje.</i>)
	Na voorzetsel (Depois de preposição)	met mij, aan jou, naar ons	De dokter praat met mij over mijn hart. (<i>O médico fala comigo sobre o meu coração.</i>)
Bezittelijk (Possessivo)	Bijvoeglijk (Adjetivo)	mijn, jouw, uw, zijn, haar, ons, onze, jullie, hun	Jouw bloeddruk is vandaag te hoog. (<i>A tua pressão arterial está demasiado alta hoje.</i>)

Na voorzetsel nooit me/je, maar mij/jou.

- Kunt u __ arm ontspannen? Ik meet zo uw bloeddruk. (*Pode relaxar o seu braço? Vou medir a sua pressão arterial já já.*)
a. jou b. u c. uw d. jouw
- De verpleegkundige heeft __ onderzocht en daarna heb ik diep in- en uitgeademd. (*A enfermeira me examinou e depois eu respirei fundo inspirando e expirando.*)
a. mij b. mijn c. me d. ik

1. uw 2. mij

Rewrite the phrases (QR: IA+)



- (mijn huisarts) Ik bel mijn huisarts morgen terug.

(*Eu ligo de volta para ele amanhã.*)

- (jou) De fysiotherapeut helpt jou met de oefeningen.

(*O fisioterapeuta ajuda você com os exercícios.*)

- (met je) De verpleegkundige praat met je na het onderzoek.

(*O enfermeiro conversa com você depois do exame.*)

1. Ik bel hem morgen terug. 2. De fysiotherapeut helpt je met de oefeningen. 3. De verpleegkundige praat met jou na het onderzoek.

Corrija o erro

- De verpleegkundige meet jou bloeddruk en noteert die.

O enfermeiro mede a tua pressão arterial e regista-a.

- De huisarts praat met me over mijn longen.

O médico de família fala comigo sobre os meus pulmões.

1. *De verpleegkundige meet jouw bloeddruk en noteert die.* **2.** *De huisarts praat met mij over mijn longen.*

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|--------------------------|---|
| a. zich laten vaccineren | 1. Lang last hebben van een ziekte of aandoening (hij lijdt aan astma). |
| b. lijden aan | 2. Een prik krijgen zodat je lichaam zich tegen een ziekte beschermt. |
| c. de bloeddruk meten | 3. Controleren hoeveel druk het bloed in je bloedvaten uitoefent. |

a-2 b-1 c-3



2. Médico do trabalho: levar os sinais do corpo a sério (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: pijn, herstel, temperatuur, onderzoek, vaccineren, bloeddruk



Steeds meer werkgevers in Nederland bieden een preventief gezondheidsconsult aan bij de bedrijfsarts. Tijdens zo'n afspraak meet de arts vaak de (1) _____ en de (2) _____ en vraagt naar klachten zoals benauwdheid, (3) _____ op de borst of langdurige vermoeidheid. Soms volgt een kort lichamelijk (4) _____, bijvoorbeeld naar spieren en gewrichten, om te zien waar de klachten vandaan kunnen komen.

De bedrijfsarts kijkt ook naar leefstijl: voldoende slaap, regelmatig bewegen en (5) _____ na een ziekte. Wie gevoelig is voor stressklachten kan samen met de arts een plan maken om te herstellen, bijvoorbeeld met vaste pauzes en ontspanning. Bij een hoger risico op infecties kan de arts adviseren om je te laten (6) _____. Zo kun je problemen aan hart, longen of spieren eerder herkennen en voorkomen.


Cada vez mais empregadores nos Países Baixos oferecem uma consulta preventiva de saúde com o médico do trabalho. Durante uma consulta assim, o médico muitas vezes mede a pressão arterial e a temperatura e pergunta sobre queixas como falta de ar, dor no peito ou cansaço prolongado. Às vezes segue-se um breve exame físico, por exemplo aos músculos e às articulações, para ver de onde as queixas podem vir.

O médico do trabalho também analisa o estilo de vida: sono suficiente, atividade física regular e recuperação após uma doença. Quem é sensível a queixas de stress pode, em conjunto com o médico, fazer um plano para recuperar, por exemplo com pausas fixas e relaxamento. Em caso de maior risco de infeções, o médico pode aconselhar que se vacine. Assim, pode reconhecer e prevenir mais cedo problemas no coração, nos pulmões ou nos músculos.

(1) bloeddruk, (2) temperatuur, (3) pijn, (4) onderzoek, (5) herstel, (6) vaccineren

1. Welke signalen van je lichaam zou jij in een gezondheidsconsult noemen, en wat zou je willen laten controleren?

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

- | | Verdadeiro | Falso | |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. De spreker gaat naar de bedrijfsarts omdat ze al een tijdje klachten heeft aan haar borst en ademhaling. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Tijdens de afspraak doet de arts eerst metingen zoals bloeddruk en temperatuur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. De spreker sluit uit dat stress iets met haar klachten te maken heeft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-V 3-X

4. Escolha a solução correta

1. Mijn vader _____ jaren aan hoge bloeddruk _____, maar nu gaat het beter. *(Meu pai sofreu durante anos de pressão alta, mas agora está melhor.)*
a. heeft / geleden b. heeft / lijden c. had / geleden
d. is / geleden
2. Ik _____ me vorig jaar _____ vaccineren tegen griep, omdat ik vaak ziek was. *(No ano passado, eu me vacinei contra a gripe, porque eu ficava doente com frequência.)*
a. heb / laten b. heb / laat c. ben / laten d. had / laten
3. Na het onderzoek zegt de arts dat zij al maanden last _____ gehad _____ pijn in haar borst. *(Após o exame, o médico diz que ela já sofre há meses de dor no peito.)*
a. heeft / geleden b. heeft / van c. is / geleden d. heeft / gehad
1. heeft / geleden 2. heb / laten 3. heeft / geleden

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

Telefonisch consult bij huisarts

Doktersassistente *Huisartsenpraktijk De Singel, met Sophie, waarmee kan ik u helpen?*
Sophie: *(Consultório de clínica geral De Singel, aqui é a Sophie, em que posso ajudar?)*

Patiënt Mark: *Hoi, ik voel me sinds gisteravond echt ziek en ik heb pijn op mijn borst als ik diep in- en uitadem.*
(Oi, estou me sentindo muito doente desde ontem à noite e sinto dor no peito quando inspiro e expiro profundamente.)

Doktersassistente *Heeft u uw temperatuur gemeten of uw bloeddruk gecontroleerd, en voelt u ergens gevoeligheid als ik op uw borst druk?*
Sophie: *(Você mediu sua temperatura ou verificou sua pressão arterial, e sente alguma sensibilidade se eu pressionar seu peito?)*

Patiënt Mark: *Ja, mijn temperatuur was 38,6 graden en mijn bloeddruk was hoger dan normaal; ik ben ook gevoelig bij mijn longen.*
(Sim, minha temperatura estava em 38,6 graus e minha pressão arterial estava mais alta do que o normal; também estou sensível na região dos pulmões.)



Doktersassistente *Oké, de huisarts wil u vandaag nog onderzoeken; kunt u over twintig minuten langskomen en neem voor de zekerheid uw vaccinatiebewijs mee?*

Sophie:

(Ok, o médico quer examiná-lo ainda hoje; você pode vir daqui a vinte minutos e, por precaução, traga seu comprovante de vacinação?)

1. Welke metingen heeft Mark thuis gedaan en wat waren de waarden?

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

Ik heb pijn in mijn ... en ik voel me ... / De huisarts meet mijn bloeddruk en temperatuur en luistert naar mijn longen. / Ik laat me vaccineren omdat ...



- Ik voel me sinds twee dagen misselijk en heb ook hoofdpijn - wat denk je dat er aan de hand is en wat doe je daarna?
-
- Je bent bij de huisarts en die wil je onderzoeken - welke metingen of controles verwacht je en waarom?
-

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

Onderwerp: Afspraak bedrijfsarts - donderdag 10:30

Hallo Samira,

Omdat je je de afgelopen week twee keer ziek hebt gemeld, heeft de bedrijfsarts gevraagd om een korte afspraak te plannen. Je afspraak staat op **donderdag om 10:30** (online). De arts zal eerst een paar vragen stellen en kan ook je **bloeddruk** en **temperatuur** laten meten.

Wil je per e-mail bevestigen of dit tijdstip voor jou lukt? Geef ook aan welke klachten je nog ervaart (bijvoorbeeld pijn, benauwdheid of misselijkheid).

Met vriendelijke groet,

Maarten de Vries

HR



Escreva uma resposta apropriada: *Dank u wel voor uw bericht. Ik bevestig hierbij de afspraak op... / Op dit moment heb ik vooral last van... en ik ervaar pijn in... / Kunt u mij laten weten of ik iets moet voorbereiden of meenemen?*

Verbos importantes

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Lijden aan (*sofrer*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
heb geleden aan
hebt geleden aan
heeft geleden aan
hebben geleden aan
hebben geleden aan
hebben geleden aan

Zich laten vaccineren (*vacinar-se*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
heb me laten vaccineren
hebt je laten vaccineren
heeft zich laten vaccineren
hebben ons laten vaccineren
hebben je laten vaccineren
hebben zich laten vaccineren