



A1.22 Lichaamsdelen

- Conheça as partes básicas do corpo.
- Frases básicas para descrever a sua saúde.

Het haar	(O cabelo)	De rug	(As costas)
Het hoofd	(A cabeça)	De buik	(A barriga)
Het gezicht	(O rosto)	Het lichaam	(O corpo)
De neus	(O nariz)	De arm	(O braço)
Het oor	(A orelha)	De hand	(A mão)
Het oog	(O olho)	De vinger	(O dedo)
De mond	(A boca)	Het been	(A perna)
De nek	(O pescoço)	De voet	(O pé)

1. Diálogo: Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor. (QR: Áudio)



- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Ufa, estou com dor de novo depois de uma semana de trabalho no computador.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Sim, minha cabeça dói e eu me sinto tão cansada.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Eu também sinto tensão nas costas. Está completamente rígida.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Meu treinador me deu na quarta-feira alguns bons exercícios para isso.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Ah, isso parece bom. Que exercícios ele deu?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee. *(Ficar em pé bem ereto, esticar os braços e respirar calmamente. Eu gosto de fazer com você.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Ótimo. Você tem um tempinho agora? Então fazemos na sala de reuniões.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Sim, lá não incomodamos ninguém e temos espaço.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Podemos fazer isso na próxima semana todos os dias por dez minutinhos.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Ok para mim. Também podemos fazer junto com os colegas.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Acho que é uma ótima ideia. Eu voto a favor.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(Onde Duuk e Roos querem fazer os exercícios?)*
 - a. In de kantine
 - b. In de vergaderruimte
 - c. Buiten bij de ingang
 - d. In de lift
2. Welke klacht heeft Duuk? *(Que queixa o Duuk tem?)*
 - a. Zijn voet doet pijn
 - b. Zijn rug is stijf
 - c. Zijn neus is dicht
 - d. Zijn haar zit niet goed

1-b 2-b

2. Gramática: Verbos irregulares muito usados

'Zijn', 'gaan', 'hebben', 'zullen' são verbos irregulares muito usados.



1. 'Zijn' e 'hebben' são os auxiliares mais usados.
2. 'Gaan' é usado para ações futuras com um infinitivo.
3. 'Zullen' expressa uma promessa, uma proposta ou o futuro.

Werkwoord (Verbo)	Ik (Eu)	Jij/u (Tu/você)	Hij/zij/het (Ele/ela/isso)	Wij/jullie/zij (Nós/vocês/eles)
Zijn (<i>Ser/estar</i>)	ben	bent	is	zijn
Hebben (<i>Ter</i>)	heb	hebt	heeft	hebben
Gaan (<i>Ir</i>)	ga	gaat	gaat	gaan
Zullen (<i>Ir/estar por</i>)	zal	zal	zal	zullen

1. Ik _____ vandaag ziek; mijn hoofd en mijn buik doen pijn. (*Eu estou doente hoje; minha cabeça e minha barriga doem.*)
 a. bent b. ben c. is d. zijn
2. Jij _____ koorts en een pijnlijke rug; je gaat naar huis. (*Você está com febre e com dor nas costas; você vai para casa.*)
 a. heeft b. heb c. hebt d. hebben
3. U _____ straks naar de fysiotherapeut voor uw nek en uw schouder. (*O senhor vai daqui a pouco ao fisioterapeuta por causa do seu pescoço e do seu ombro.*)
 a. gaan b. zal c. ga d. gaat
4. Morgen _____ ik bellen om te vragen hoe het met uw rug en uw been is. (*Amanhã eu vou ligar para perguntar como está a sua coluna e a sua perna.*)
 a. zal b. heb c. ben d. gaat

1. ben 2. hebt 3. gaat 4. zal

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Ik ben thuis, | a. want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer. |
| 2. Ik heb pijn | b. in mijn rug en in mijn nek. |
| 3. De dokter zegt dat ik | c. want mijn hoofd doet pijn. |
| 4. Ik ga naar de huisarts, | d. rust moet nemen voor mijn been. |



1-c: Estou em casa, porque a minha cabeça dói. **2-b:** Tenho dor nas minhas costas e no meu pescoço. **3-d:** O médico diz que eu preciso descansar por causa da minha perna. **4-a:** Vou ao médico de família, porque a minha barriga dói e a minha boca dói.

2. Pôster no fisioterapeuta da empresa (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: loop, afspraak, lichaam, hoofd, Zit, armen, rug, lichaam, nek, handen, hoofd



Op de tweede verdieping van het kantoor hangt een poster van de bedrijfsfysio. Bovenaan staat: "Zorg goed voor je (1) _____ op kantoor." Op de poster zie je een tekening van een persoon achter een bureau. Het (2) _____ is recht, de (3) _____ is lang en de (4) _____ is recht. De (5) _____ liggen ontspannen op het bureau en de (6) _____ staan op het toetsenbord.

Onder de tekening staan tips: " (7) _____ niet te lang stil. Sta elk uur even op en (8) _____ vijf minuten." "Voel je pijn in je rug of nek? Rek rustig je armen en draai zacht met je (9) _____ ." Onderaan de poster staat: "Heb je vaak pijn in je (10) _____ ? Maak een (11) _____ bij de bedrijfsfysio op vrijdagmiddag."

No segundo andar do escritório está pendurado um pôster do fisioterapeuta da empresa. No topo está escrito: "Cuide bem do seu corpo no escritório." No pôster você vê um desenho de uma pessoa atrás de uma mesa. A cabeça está reta, o pescoço é longo e as costas estão retas. Os braços estão relaxados sobre a mesa e as mãos estão no teclado.

Abaixo do desenho há dicas: "Não fique sentado por muito tempo. Levante-se a cada hora e caminhe cinco minutos." "Sente dor nas costas ou no pescoço? Alongue calmamente os braços e gire suavemente a cabeça." Na parte de baixo do pôster está escrito: "Você sente dor no corpo com frequência? Marque uma consulta com o fisioterapeuta da empresa na tarde de sexta-feira."

(1) lichaam, (2) hoofd, (3) nek, (4) rug, (5) armen, (6) handen, (7) Zit, (8) loop, (9) hoofd, (10) lichaam, (11) afspraak



3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

1. Waarom gaat de vrouw weg van haar werk? (*Por que a mulher vai embora do trabalho?*)
 - a. Ze gaat sporten met haar collega's.
 - b. Ze heeft pijn aan haar hoofd en buik.
 - c. Ze heeft een probleem met haar computer.
2. Welk deel van het lichaam van Mark doet pijn? (*Que parte do corpo do Mark dói?*)
 - a. Zijn hand en zijn vingers.
 - b. Alleen zijn keel.
 - c. Zijn neus en zijn rug.

1-b 2-c

4. Escolha a solução correta

1. Ik _____ op de stoel in de wachtkamer en mijn rug doet pijn. (*Estou sentado na cadeira na sala de espera e as minhas costas doem.*)
 - a. zat
 - b. ziet
 - c. zit
 - d. zitten
2. Wij _____ langzaam naar de huisarts, want mijn voet doet heel veel pijn. (*Nós caminhamos lentamente até ao médico de família, porque o meu pé dói muito.*)
 - a. loop
 - b. lopen
 - c. liepen
 - d. loopt
3. De dokter zegt: "U _____ in de spreekkamer; u bent nu aan de beurt." (*O médico diz: "Está sentado no consultório; agora é a sua vez."*)
 - a. zitten u
 - b. zit
 - c. zitt
 - d. zitten

1. zit 2. lopen 3. zit

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Bij de huisarts: rug en nek

- Patiënt:** *Goedemorgen, ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek. (Bom dia, estou com dor nas costas e no pescoço.)*
- Huisartsassistente:** *Oei, doet uw hoofd ook pijn of alleen de rug en de nek? (Nossa, sua cabeça também dói ou só as costas e o pescoço?)*
- Patiënt:** *Mijn hoofd is oké, maar mijn buik voelt ook een beetje raar. (Minha cabeça está bem, mas minha barriga também está se sentindo um pouco estranha.)*
- Huisartsassistente:** *Goed, ik maak een afspraak bij de huisarts voor uw rug en uw buik. (Certo, vou marcar uma consulta com o médico de família para suas costas e sua barriga.)*

1. Waar heeft de patiënt pijn in het lichaam?
-

b. Op kantoor: collega voelt zich niet goed

- Collega Anna:** *Hoi Mark, gaat het wel? Je gezicht ziet er bleek uit.
(Oi Mark, você está bem? Seu rosto está pálido.)*
- Collega Mark:** *Nee, ik voel me niet goed. Mijn hoofd en mijn buik doen pijn.
(Não, não estou me sentindo bem. Minha cabeça e minha barriga estão doendo.)*
- Collega Anna:** *Heb je ook pijn in je arm of in je hand, of alleen in je hoofd en buik?
(Você também tem dor no braço ou na mão, ou só na cabeça e na barriga?)*
- Collega Mark:** *Nee, alleen daar. Mijn hele lichaam voelt vandaag erg moe.
(Não, só aí. Meu corpo inteiro está se sentindo muito cansado hoje.)*

1. Welke twee lichaamsdelen doen pijn bij Mark?

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

1. Je belt de huisartsassistente. Je voelt je niet goed op werk. Je hebt pijn aan je hoofd. Vraag om een afspraak bij de dokter. (Gebruik: het hoofd, pijn, een afspraak)



2. Je bent bij de huisarts. De dokter vraagt: 'Waar heeft u pijn?' Zeg dat je buikpijn hebt. (Gebruik: de buik, pijn hebben, de dokter)

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

Onderwerp: Ziekmelden vandaag

Beste collega,

We kregen je telefoontje dat je vandaag ziek bent. Kun je in een korte mail uitleggen wat er ongeveer aan de hand is? Bijvoorbeeld: heb je pijn aan je **hoofd, rug of buik**? Voel je je erg **moe**?

Schrijf ook of je naar de huisarts **gaat** en of je morgen weer kunt **werken**.

Met vriendelijke groet,

Marieke

HR-afdeling



Escreva uma resposta apropriada: *Ik heb pijn aan mijn ... / Ik ga vandaag naar de ... / Ik denk dat ik morgen ...*

Verbos importantes

Lopen (*correr*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	loop
jij/je	loopt
hij/zij/ze/het	loopt
wij/we	lopen
jullie	lopen
zij/ze	lopen

Zitten (*sentar*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

zit
zit
zit
zitten
zitten
zitten