

## A1.29 Stati fisici e sensazioni



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

<b>La fame</b>	<i>(A fome)</i>	<b>Debole</b>	<i>(Fraco)</i>
<b>La sete</b>	<i>(A sede)</i>	<b>Forte</b>	<i>(Forte)</i>
<b>La stanchezza</b>	<i>(O cansaço)</i>	<b>Prendersi cura di sé</b>	<i>(Cuidar de si)</i>
<b>La fatica</b>	<i>(O esforço / o cansaço)</i>	<b>Rilassarsi</b>	<i>(Relaxar)</i>
<b>Il dolore</b>	<i>(A dor)</i>	<b>Cadere</b>	<i>(Cair)</i>
<b>Sudato</b>	<i>(Suado)</i>	<b>Riposare</b>	<i>(Descansar)</i>

### 1. Diálogo: Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame (QR: Áudio)



- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Hoje estou destruído, não aguento mais!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(O que aconteceu? Você trabalhou demais?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Estou sempre cansado e me sinto fraco.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(Mas você se alimenta bem no trabalho?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Que nada! Só tenho vinte minutos para comer: como correndo e mal.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(É, assim é normal estar sempre com fome!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Pois é, tenho fome e sede o tempo todo.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Você precisa descansar mais e relaxar um pouco.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Eu sei, mas nunca tenho tempo.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Vamos lá, cuide de você, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Você tem razão... hoje à noite vou dormir cedo!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Você faz bem, Marco. O corpo precisa de descanso.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Sim, e também de uma boa massa amanhã!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole? *(Por que Marco se sente cansado e fraco?)*
  - a. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
  - b. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
  - c. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
  - d. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco? *(O que Alessia aconselha a Marco?)*
  - a. Di mangiare solo un'insalata domani.
  - b. Di lavorare di più e bere meno.
  - c. Di essere più forte e non avere sete.
  - d. Di riposare di più e rilassarsi un po'.

1-d 2-d



## 2. Gramática: Os participios passados como adjetivos

Alguns participios passados são usados como adjetivos.

1. O participio passado pode ser usado para descrever um estado ou uma característica.
2. O participio segue o gênero e o número do sujeito.

	Singolare (Singular)	Plurale (Plural)
<b>Maschile (</b> <i>Masculino)</i>	Sudato Lui è <b>sudato</b> . ( <i>Ele está suado.</i> )	Sudati Loro sono <b>sudati</b> . ( <i>Eles estão suados.</i> )
	Riposato Il bambino è <b>riposato</b> . ( <i>A criança está descansada.</i> )	Riposati I bambini sono <b>riposati</b> . ( <i>As crianças estão descansadas.</i> )
	Caduta Lei è <b>caduta</b> . ( <i>Ela caiu.</i> )	Cadute Loro sono <b>cadute</b> . ( <i>Elas caíram.</i> )
<b>Femminile (</b> <i>Feminino)</i>	Rilassata Lei si sente <b>rilassata</b> . ( <i>Ela se sente relaxada.</i> )	Rilassate Loro si sentono <b>rilassate</b> . ( <i>Elas se sentem relaxadas.</i> )

1. Dopo otto ore al computer sono stanco e un po' \_\_\_\_\_. (*Depois de oito horas no computador estou cansado e um pouco suado.*)  
 a. sudate      b. sudati      c. sudata      d. sudato
2. Dopo la doccia siamo pulite e \_\_\_\_\_. (*Depois do banho estamos limpas e relaxadas.*)  
 a. rilassata      b. rilassate      c. rilassato      d. rilassati
3. Il paziente è debole e molto stanco, ma oggi è più \_\_\_\_\_ di ieri. (*O paciente está fraco e muito cansado, mas hoje está mais descansado do que ontem.*)  
 a. riposati      b. riposate      c. riposato      d. riposata
4. Dopo il corso serale vi sentite calme e \_\_\_\_\_, non più stressate per il lavoro. (*Depois do curso noturno vocês se sentem calmas e relaxadas, não mais estressadas pelo trabalho.*)  
 a. rilassate      b. rilassati      c. rilassata      d. rilassato

1. sudato 2. rilassate 3. riposato 4. rilassate

### 3. Exercícios

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

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. Dopo otto ore al computer  | a. sono tutto sudato.      |
| 2. Dopo la riunione difficile | b. e prendermi cura di me. |
| 3. Dopo la corsa in palestra  | c. mi sento molto stanco.  |
| 4. Stasera voglio rilassarmi  | d. ho bisogno di riposare. |

**1-c:** Depois de oito horas no computador sinto-me muito cansado. **2-d:** Depois da reunião difícil preciso descansar. **3-a:** Depois da corrida na academia estou todo suado. **4-b:** Hoje à noite quero relaxar e cuidar de mim.



#### 2. Aviso no escritório: Faça uma pausa (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** fame, sudato, sete, riposati, stanchi, rilassati, deboli, dolore, forti



Nel nostro ufficio c'è una nuova regola: ogni giorno alle 11 tutti fanno una piccola pausa. I lavoratori spesso sono (1) \_\_\_\_\_, hanno (2) \_\_\_\_\_ e (3) \_\_\_\_\_ e restano seduti molte ore al computer. Con la pausa possono bere un bicchiere d'acqua, mangiare qualcosa di leggero e fare qualche passo nel corridoio.

L'azienda dice: "Il corpo è importante". Dopo la pausa molte persone si sentono più calme e (4) \_\_\_\_\_. Alcuni sono ancora un po' (5) \_\_\_\_\_, ma altri si sentono (6) \_\_\_\_\_ e (7) \_\_\_\_\_. Se qualcuno è molto (8) \_\_\_\_\_ o ha (9) \_\_\_\_\_ alla schiena, può alzarsi, camminare e riposare qualche minuto in più per prendersi cura di sé.

*No nosso escritório há uma nova regra: todos os dias, às 11, todos fazem uma pequena pausa. Os trabalhadores muitas vezes estão cansados, têm fome e sede e ficam sentados muitas horas ao computador. Com a pausa, podem beber um copo de água, comer algo leve e dar alguns passos no corredor.*

*A empresa diz: "O corpo é importante". Depois da pausa, muitas pessoas sentem-se mais calmas e descansadas. Alguns ainda estão um pouco fracos, mas outros sentem-se fortes e relaxados. Se alguém está muito suado ou tem dor nas costas, pode levantar-se, caminhar e descansar mais alguns minutos para cuidar de si.*

*(1) stanchi, (2) fame, (3) sete, (4) riposati, (5) deboli, (6) forti, (7) rilassati, (8) sudato, (9) dolore*



### 3. Oua os fragmentos de áudio e escolha a soluzione corretta. (QR: Áudio)

- Cosa vuole fare la donna adesso? (*O que a mulher quer fazer agora?*)
  - Vuole tornare subito a casa a dormire.*
  - Vuole fermarsi per recuperare energie.*
  - Vuole iniziare un allenamento in palestra.*
- Perché l'uomo si ferma durante la corsa? (*Por que o homem para durante a corrida?*)
  - Perché deve telefonare a un amico.*
  - Perché si sente stanco e ha bisogno di bere.*
  - Perché ha finito l'allenamento e sta benissimo.*

1-b 2-b

### 4. Escolha a soluzione corretta

- Dopo il weekend mi \_\_\_\_\_ (*Depois do fim de semana sinto-me descansado e na segunda-feira trabalho melhor.*)  
riposato e lunedì lavoro meglio.
  - sentiamo*
  - sentono*
  - sento*
  - senti*
- Ieri \_\_\_\_\_ caduto dalle (*Ontem caí das escadas e agora tenho o joelho dolorido.*)  
scale e ora ho il ginocchio dolorante.
  - sono*
  - sei*
  - avete*
  - hai*
- Dopo il massaggio mi \_\_\_\_\_ (*Depois da massagem relaxei-me e já não me sinto tão cansado.*)  
\_\_\_\_\_ rilassato e non mi sento più stanco.
  - ho*
  - ha*
  - sono / rilassato*
  - sono*

1. sento 2. sei 3. sono / rilassato

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



#### a. Stanco in ufficio prima della riunione

- Marco, collega:** *Anna, oggi sono molto stanco, ho fatto tanta fatica.*  
(*Anna, hoje estou muito cansado, fiz muito esforço.*)
- Anna, impiegata:** *Eh, si vede: sei anche un po' sudato. Ti fa male la testa?*  
(*É, dá para ver: você também está um pouco suado. Sua cabeça dói?*)
- Marco, collega:** *Sì, ho un po' di dolore alla testa. Ho bisogno di riposare cinque minuti.*  
(*Sim, estou com um pouco de dor de cabeça. Preciso descansar cinco minutos.*)
- Anna, impiegata:** *Vai nella sala relax, siediti, bevi un po' d'acqua e prenditi cura di te.*  
(*Vá para a sala de descanso, sente-se, beba um pouco de água e cuide de você.*)

1. Perché Marco è stanco?

---

### b. Caduta leggera durante la corsa

**Luca, corridore:** *Sara, sono caduto: mi fa un po' male il ginocchio e mi sento debole.  
(Sara, eu caí: meu joelho dói um pouco e me sinto fraco.)*

**Sara, amica:** *Ok, fermiamoci. Siediti sulla panchina e rilassati un attimo.  
(Ok, vamos parar. Sente-se no banco e relaxe um instante.)*

**Luca, corridore:** *Sono anche molto sudato e ho sete; ho bisogno di bere.  
(Também estou muito suado e com sede; preciso beber.)*

**Sara, amica:** *Ti do la mia acqua. Poi riposiamo cinque minuti e vediamo se ti senti più forte.  
(Vou te dar minha água. Depois descansamos cinco minutos e vemos se você se sente mais forte.)*

1. Dopo la caduta, Luca si sente forte o debole?

---

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

1. Sei in ufficio e parli con un collega italiano dopo una giornata molto lunga. Spiega come ti senti fisicamente. (Usa: la stanchezza, molto, devo riposare)



2. Sei in un bar durante la pausa lavoro. Hai la bocca secca e vuoi qualcosa da bere. Ordina da bere al cameriere. (Usa: la sete, acqua, per favore)

---

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

**Marco:** Ciao! Oggi sono distrutto

Ho lavorato tutto il giorno al computer, sono molto **stanco** e mi sento un po' **debole**.

Ho sempre **fame** e **sete** quando sono a lavoro. A pranzo mangio di corsa e nel pomeriggio sono di nuovo **stanco**.

Tu cosa fai per **prenderti cura di te**? Hai qualche idea per **riposare** e **rilassarti** dopo il lavoro?



**Escreva uma resposta apropriada:** *Ciao Marco, anche io a volte mi sento... / Per prendermi cura di me, io... / Dopo il lavoro mi piace...*

---

---

---

**Verbos importantes****Riposare** (*repousar*)

Presente

riposo

riposi

riposa

riposiamo

riposate

riposano

**Cadere** (*cair*)

Passato prossimo

sono caduto

sei caduto

è caduto

siamo caduti

siete caduti

sono caduti

**Rilassarsi** (*relaxar*)

Passato prossimo

mi sono rilassato

ti sei rilassato

si è rilassato

ci siamo rilassati

vi siete rilassati

si sono rilassati