



A1.22 Parti del corpo

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

Il corpo	<i>(O corpo)</i>	La schiena	<i>(As costas)</i>
La testa	<i>(A cabeça)</i>	La pancia	<i>(A barriga)</i>
La faccia	<i>(O rosto)</i>	Le braccia	<i>(Os braços)</i>
Gli occhi	<i>(Os olhos)</i>	La mano	<i>(A mão)</i>
Le orecchie	<i>(As orelhas)</i>	Il dito	<i>(O dedo)</i>
Il naso	<i>(O nariz)</i>	Le gambe	<i>(As pernas)</i>
La bocca	<i>(A boca)</i>	I piedi	<i>(Os pés)</i>
I capelli	<i>(O cabelo)</i>	Descrivere	<i>(Descrever)</i>
Il collo	<i>(O pescoço)</i>		

1. Diálogo: La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena (QR: Áudio)



Riccardo:	Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male.	<i>(Hoje trabalhei muitas horas no computador e minhas costas doem muito.)</i>
Personal trainer:	Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?	<i>(Acontece com frequência. Quer que eu te mostre alguns exercícios para a região lombar?)</i>
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Sim, obrigado. Posso fazê-los sentado? Hoje estou realmente cansado.)</i>
Personal trainer:	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	<i>(Claro! Sente-se no banco, afaste um pouco as pernas e incline o tronco para a frente.)</i>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(Assim está bom? Sinto puxar atrás dos joelhos.)</i>
Personal trainer:	Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(Perfeito, isso significa que está funcionando! Agora apoie o cotovelo direito no joelho esquerdo e gire devagar o tronco.)</i>
Riccardo:	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(Ok, agora sinto puxar um pouco também nos braços.)</i>
Personal trainer:	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	<i>(Ótimo. Respire cinco vezes e depois repita tudo do outro lado.)</i>

1. Perché Riccardo ha male alla schiena? *(Por que o Riccardo está com dor nas costas?)*
- a. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
 - b. Perché ha lavorato molte ore al computer.
 - c. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
 - d. Perché ha dormito poco.

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? (*O que a personal trainer diz para fazer no banco?*)
- a. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti. b. Chiudere le gambe e alzare le braccia.
- c. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto. d. Stare in piedi e toccare le orecchie.

1-b 2-a

2. Gramática: O plural dos substantivos

Vamos aprender a formar os tipos de plural dos substantivos em italiano.



1. O artigo nos diz se o substantivo está no singular ou no plural.

Singolare (Singular)

Plurale (Plural)

-o -> -i	Il naso (<i>O nariz</i>)	I nasi (<i>Os narizes</i>)
-a -> -e	La gamba (<i>A perna</i>)	Le gambe (<i>As pernas</i>)
-e -> -i	Il piede (<i>O pé</i>)	I piedi (<i>Os pés</i>)

Alguns nomes mudam de gênero do singular para o plural: il dito -> le dita; la mano -> le mani; il braccio -> le braccia.

Alguns plurais irregulares: l'uomo -> gli uomini; la faccia -> le facce; la pancia -> le pance

1. Oggi ho mal di testa e mi fanno male _____ occhi. (*Hoje estou com dor de cabeça e meus olhos doem.*)
- a. le b. l' c. i d. gli
2. Dottore, da ieri mi fanno molto male _____ gambe e _____ piedi. (*Doutor, desde ontem minhas pernas e meus pés doem muito.*)
- a. i / i b. gli / i c. le / le d. le / i
3. Non vengo in ufficio perché ho _____ braccia e _____ schiena molto stanche. (*Não vou ao escritório porque estou com os braços e as costas muito cansados.*)
- a. i / la b. gli / la c. le / le d. le / la
4. Il medico guarda _____ mani e conta _____ dita. (*O médico olha as mãos e conta os dedos.*)
- a. i / i b. le / le c. le / i d. gli / le

1. gli 2. le / i 3. le / la 4. le / le

3. Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Oggi mi fa male | a. preferisco restare seduto in ufficio. |
| 2. Ho le gambe molto stanche, | b. ho male alla pancia e ai piedi. |
| 3. Mi gira un po' la testa, | c. la schiena, posso andare a casa? |
| 4. Scrivo alle risorse umane perché | d. posso lavorare da casa oggi? |



1-c: Hoje dói-me as costas, posso ir para casa? **2-d:** Tenho as pernas muito cansadas, posso trabalhar a partir de casa hoje?
3-a: Sinto-me um pouco tonto, prefiro ficar sentado no escritório. **4-b:** Vou escrever aos recursos humanos porque me dói a barriga e os pés.

2. Folheto da academia da empresa (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: collo, faccia, corpo, testa, mano, gambe, braccia, dito, pancia, schiena



Hai mal di schiena dopo molte ore al computer? La palestra della tua azienda offre una lezione gratuita di ginnastica dolce per la (1) _____ e le (2) _____. La lezione è il martedì e il giovedì, dalle 18:00 alle 18:30.

L'istruttrice mostra esercizi facili da seduti: muovi le (3) _____, la (4) _____ e il (5) _____, allunghi la (6) _____ e rilassi la (7) _____. Se senti dolore alla (8) _____ o al (9) _____, puoi fermarti e respirare. Alla fine della lezione puoi parlare con l'istruttrice e descrivere il tuo (10) _____ indicando dove hai dolore.

*Você tem dor nas costas depois de muitas horas no computador? A academia da sua empresa oferece uma aula gratuita de ginástica suave para as **costas** e as **pernas**. A aula é às terças e quintas-feiras, das 18:00 às 18:30.*

*A instrutora mostra exercícios fáceis sentados: mova os **braços**, a **cabeça** e o **pescoço**, alongue a **barriga** e relaxe o **rosto**. Se sentir dor na **mão** ou no **dedo**, você pode parar e respirar. No fim da aula, você pode conversar com a instrutora e descrever o seu **corpo**, indicando onde sente dor.*

(1) schiena, (2) gambe, (3) braccia, (4) testa, (5) collo, (6) pancia, (7) faccia, (8) mano, (9) dito, (10) corpo

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

1. Qual è il problema principale della donna? (Qual é o principal problema da mulher?)
- a. Ha soprattutto dolore alle braccia. b. Ha soprattutto dolore alla schiena.
c. Ha soprattutto male alla testa.
2. Perché l'uomo resta a casa? (Por que o homem fica em casa?)
- a. Perché è ammalato e ha la febbre. b. Perché ha mal di schiena.
c. Perché ha la pancia e la testa in salute.



1-b 2-a

4. Escolha a soluzione corretta

1. Quando parlo con il medico, _____ il dolore alla schiena. *(Quando falo com o médico, descrevo a dor nas costas.)*
a. descrivono b. descrivi c. descrivo d. describe
 2. Il fisioterapista _____ gli esercizi per le braccia e per le gambe. *(O fisioterapeuta descreve os exercícios para os braços e para as pernas.)*
a. descrivi b. describe c. descriviamo d. descrivo
 3. Noi _____ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani. *(Nós descrevemos os sintomas: dor de cabeça, dor de barriga e nas mãos.)*
a. descrivete b. descriviamo c. descrivono d. describe
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo



5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

a. In ufficio: mal di schiena

- Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lúcia, desculpe, hoje não me sinto bem: estou com muita dor nas costas.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? (Sinto muito, você também está com dor de cabeça ou só nas costas?)*
- Marco, impiegato:** *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare. (Só nas costas e um pouco na barriga; gostaria de ir para casa descansar.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. (Tudo bem, volte para casa e amanhã me diga como você está.)*

1. Dove ha dolore Marco?
-

b. In farmacia: mal di gola

- Anna, cliente:** *Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. (Bom dia, minha garganta dói e também um pouco a cabeça.)*
- Sara, farmacista:** *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia? (Entendo, você também está com dor de ouvido ou dor de barriga?)*
- Anna, cliente:** *No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca. (Não, só garganta e cabeça; além disso, a boca está muito seca.)*
- Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa. (Vou te dar um xarope para a garganta: tome duas colheres por dia e descanse.)*

1. Quale parte del corpo fa male ad Anna?
-

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

1. Sei al lavoro in Italia. Hai mal di schiena dopo molte ore al computer. Vai dal tuo responsabile e spieghi il problema. Chiedi di alzarti, fare una pausa o lavorare in piedi. (Usa: la schiena, mal di, posso)



2. Sei in palestra con colleghi italiani. L'istruttore ti chiede: "Come stai?". Spiega che hai un po' di dolore alle gambe e che oggi fai esercizi leggeri. (Usa: le gambe, un po' di dolore, oggi)

7. Escrita: Email (QR: IA+)

Ciao,
sono **Sara**, la tua **personal trainer**.
Ieri mi hai detto: "Ho **mal di schiena**, sto molte ore al **computer**".
Come va oggi la **schiena**? Hai ancora **dolore** alla **schiena** o alle **gambe**?
Posso mandarti una **scheda** con tre **esercizi** semplici, da fare **da seduto** a casa o in ufficio.
Scrivimi: come stai oggi? Vuoi gli esercizi?
A presto,
Sara



Escreva uma resposta apropriada: *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

Verbos importantes	Descrivere (<i>descrever</i>)
io	Presente descrivo
tu	descrivi
lui/lei	descrive
noi	descriviamo
voi	descrivete
loro	descrivono