

A1.25 Emozioni e sentimenti



- Expressa as tuas emoções básicas.
- Descreve as emoções dos outros.

Tranquillo	<i>(Calmo)</i>	Spaventato	<i>(Assustado)</i>
Felice	<i>(Feliz)</i>	Triste	<i>(Triste)</i>
Innamorato	<i>(Apaixonado)</i>	Annoiato	<i>(Entediado)</i>
Sorpreso	<i>(Surpreso)</i>	Sentire	<i>(Sentir)</i>
Nervoso	<i>(Nervoso)</i>	Piangere	<i>(Chorar)</i>
Arrabbiato	<i>(Zangado)</i>	Ridere	<i>(Rir)</i>

1. Diálogo: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie Cecilia (QR: Áudio)



- Mattia:** Amore! Sono tornato a casa. *(Amor! Voltei para casa.)*
- Cecilia:** Bentornato, tesoro! Com'è andata oggi al lavoro? *(Bem-vindo de volta, querido! Como foi hoje no trabalho?)*
- Mattia:** Male. Mi sento triste. *(Mal. Estou me sentindo triste.)*
- Cecilia:** Caspita, mi dispiace! Come mai? *(Poxa, sinto muito! Por quê?)*
- Mattia:** Abbiamo avuto un sacco di problemi tutto il giorno. Inoltre il capo ci ha dato più lavoro. *(Tivemos um monte de problemas o dia todo. Além disso, o chefe nos deu mais trabalho.)*
- Cecilia:** Gli hai parlato di questo? *(Você falou com ele sobre isso?)*
- Mattia:** Sì, ma mi ha risposto male. *(Sim, mas ele respondeu mal.)*
- Cecilia:** Mi dispiace tanto, tesoro. Come ti senti adesso? *(Sinto muito, querido. Como você está se sentindo agora?)*
- Mattia:** Mi sento molto nervoso. *(Estou me sentindo muito nervoso.)*
- Cecilia:** Poverino... vieni qui, ti do un abbraccio! *(Coitadinho... vem aqui, vou te dar um abraço!)*
- Mattia:** Grazie mille, tesoro. Ora mi sento meglio. *(Muito obrigado, querida. Agora me sinto melhor.)*
- Cecilia:** Dai, guardiamo un film e beviamo qualcosa di caldo. Te lo meriti! *(Vamos, vamos assistir a um filme e beber algo quente. Você merece!)*

1. Come si sente Mattia quando torna a casa? *(Como Mattia se sente quando volta para casa?)*
 - a. Si sente felice.
 - b. Si sente sorpreso.
 - c. Si sente nervoso e triste.
 - d. Si sente tranquillo.
2. Che cosa propone Cecilia alla fine? *(O que Cecilia propõe no final?)*
 - a. Restare in silenzio tutta la sera.
 - b. Andare a lavorare con lui.
 - c. Parlare di nuovo con il capo.
 - d. Guardare un film e bere qualcosa di caldo.

1-c 2-d



2. Gramática: O passado recente com essere

O passato prossimo forma-se com essere + participio passato.

1. O passato prossimo indica uma ação que aconteceu num passado recente.
2. Use "essere" com verbos de movimento ou de estado.
3. Com verbos em -are: -ato (stare: stato); -ere: -uto (cadere, caduto); -ire: -ito (venire: venuto)

Coniugazione di 'essere' (Conjugação de 'essere')	Participio (Particípio)	Esempio (Exemplo)
Io sono		Sono arrivato a casa. (Cheguei a casa.)
Tu sei		Sei arrivato alle 8 in punto. (Chegaste exatamente às 8.)
Lui/lei è	Arrivato/i	E' arrivata in ritardo. (Ela chegou atrasada.)
Noi siamo	Arrivata/e	Siamo arrivati a mezzogiorno. (Chegámos ao meio-dia.)
Voi siete		Siete arrivati nel pomeriggio. (Chegaram à tarde.)
Loro sono		Sono arrivate alle 4 meno un quarto. (Elas chegaram às quatro menos um quarto.)

Os verbos reflexivos usam sempre "**essere**": mi sono lavato.

1. Ieri _____ in ufficio molto nervoso per la riunione. (Ontem cheguei ao escritório muito nervoso por causa da reunião.)
a. sono arrivati b. sono arrivato c. ho arrivato d. sei arrivato
2. Noi _____ molto felici dopo la buona notizia. (Ficamos muito felizes depois da boa notícia.)
a. siamo stati b. siete stati c. siamo stato d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe _____ in sala molto tranquille. (As minhas colegas entraram na sala muito tranquilas.)
a. sono entrate b. hanno entrate c. sono entrato d. sono entrati
4. Stasera _____ a casa stanca e un po' triste. (Hoje à noite voltei para casa cansada e um pouco triste.)
a. ho tornata b. sono tornato c. sono tornata d. sei tornata

1. sono arrivato 2. siamo stati 3. sono entrate 4. sono tornata



3. Gramática: O passato recente com avere

O passato prossimo forma-se com avere + participio passado.

1. Usamos o verbo "avere".
2. Usamos "avere" quando depois do verbo há uma coisa ou uma pessoa. Ho chiamato Maria
3. Com o auxiliar "avere", o participio passado permanece invariável.

Coniugazione di 'avere' (Conjugação de 'avere')	Participio di provare (Participio de provar)	Esempio (Exemplo)
Io ho		Ho provato felicità. (<i>Experimentei felicidade.</i>)
Tu hai		Hai provato delle emozioni forti. (<i>Você experimentou emoções fortes.</i>)
Lui/lei ha		Ha provato rabbia. (<i>Ele/ela experimentou raiva.</i>)
Noi abbiamo	Provato	Abbiamo provato tristezza. (<i>Nós experimentámos tristeza.</i>)
Voi avete		Avete provato gioia. (<i>Vocês experimentaram alegria.</i>)
Loro hanno		Hanno provato allegria. (<i>Eles/elas experimentaram alegria.</i>)

1. Ieri _____ molta felicità per il tuo messaggio. (*Ontem senti muita felicidade por causa da sua mensagem.*)
 a. hai sentito b. ho sentito c. ho sentita d. sono sentito
2. Dopo la riunione _____ tutti molta stanchezza. (*Depois da reunião, todos nós sentimos muito cansaço.*)
 a. abbiamo sentiti b. siamo sentiti c. avete sentito d. abbiamo sentito
3. _____ nervosismo prima della presentazione di questa mattina? (*Você sentiu nervosismo antes da apresentação desta manhã?*)
 a. Sei sentito b. Hanno sentito c. Hai sentita d. Hai sentito
4. Loro _____ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli. (*Eles sentiram um pouco de medo por causa do novo projeto, mas agora estão tranquilos.*)
 a. hanno sentito b. ha sentito c. hanno sentiti d. sono sentiti

1. ho sentito 2. abbiamo sentito 3. Hai sentito 4. hanno sentito

4. Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Oggi al lavoro mi sento | a. molto stressato e nervoso. |
| 2. Prima della riunione sono | b. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| 3. Ieri ho riso molto, | c. tranquillo, non ho paura. |
| 4. Quando il capo urla, | d. ero felice con i colleghi. |

1-a: *Hoje no trabalho eu me sinto muito estressado e nervoso.* **2-c:** *Antes da reunião eu estou tranquilo, não tenho medo.* **3-d:** *Ontem eu ri muito, eu estava feliz com os colegas.* **4-b:** *Quando o chefe grita, eu me sinto com raiva e um pouco assustado.*



2. Questionário empresarial sobre bem-estar (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: sentito, benessere, felici, nervoso, senti, stressato, riso



Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul (1) _____. Il responsabile chiede: "Come ti (2) _____ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e (3) _____, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' (4) _____.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei (5) _____ al lavoro, cosa fai?". Alcune persone scrivono che parlano con un collega, altre che fanno una pausa caffè. Il responsabile ha scritto un esempio: "La settimana scorsa ho (6) _____ con i colleghi in pausa e dopo mi sono (7) _____ meglio".

Hoje no escritório recebemos um breve questionário sobre o bem-estar. O responsável pergunta: "Como você se sente no trabalho?". Muitos colegas escrevem que estão tranquilos e felizes, mas alguns dizem estar nervosos ou cansados. Ontem tive uma reunião difícil e me senti um pouco nervoso.

No final do questionário há uma pergunta: "Quando você está estressado no trabalho, o que você faz?". Algumas pessoas escrevem que conversam com um colega, outras que fazem uma pausa para o café. O responsável escreveu um exemplo: "Na semana passada eu ri com os colegas no intervalo e depois me senti melhor".

(1) benessere, (2) senti, (3) felici, (4) nervoso, (5) stressato, (6) riso, (7) sentito

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

- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro? *(Come o homem se sentiu depois da entrevista de trabalho?)*
 - Era annoiato e ha pianto.*
 - Si è sentito calmo e contento.*
 - È rimasto molto spaventato.*
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi? *(Come o chefe se sentiu quando a colega chegou atrasada?)*
 - È stato felice e ha riso.*
 - È stato tranquillo e rilassato.*
 - Si è arrabbiato parecchio.*

1-b 2-c



4. Escolha a soluzione corretta

1. Ieri sera, dopo la riunione, noi _____ molto felici per il risultato. *(Ontem à noite, depois da reunião, nós ficamos muito felizes com o resultado.)*
 a. siamo stato b. sono stati c. siamo stati d. abbiamo stati
2. Quando _____ visto la sorpresa sul tavolo, _____ rimasto senza parole. *(Quando vi a surpresa na mesa, fiquei sem palavras.)*
 a. ho / ho b. sono / ho c. sono / sono d. ho / sono
3. Dopo il colloquio di lavoro _____ sembrato molto tranquillo. *(Depois da entrevista de emprego, você pareceu muito tranquilo.)*
 a. sono b. sei c. siete d. hai

1. siamo stati 2. ho / sono 3. sei

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Colloquio con collega prima riunione

Marco, collega: *Laura, oggi sono molto nervoso e un po' spaventato per la riunione. (Laura, hoje estou muito nervoso e um pouco assustado com a reunião.)*

Laura, collega: *Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene. (Entendo, mas eu estou tranquila: preparamos tudo, vai dar certo.)*

Marco, collega: *Tu sei tranquilla e quasi felice, io invece sento lo stomaco chiuso e sono teso. (Você está tranquila e quase feliz, eu, por outro lado, sinto o estômago embrulhado e estou tenso.)*

Laura, collega: *Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio. (Respire fundo, depois da reunião a gente comemora e ri juntos; você vai ver que vai se sentir melhor.)*

1. Perché Marco è nervoso?
-

b. Parlare di un film triste a casa

Giulia, amica: *Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora. (Sara, o filme de ontem era muito triste, eu quase ainda choro.)*

Sara, amica: *Anch'io mi sono sentita un po' triste, ma adesso sono più tranquilla. (Eu também me senti um pouco triste, mas agora estou mais tranquila.)*

Giulia, amica: *Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste. (Não consigo parar de pensar na cena, ainda me sinto triste.)*

Sara, amica: *Facciamo una pausa: guardiamo un video divertente o ascoltiamo musica allegra e ridiamo un po', così torniamo felici. (Vamos dar um tempo: assistimos a um vídeo engraçado ou ouvimos música animada e rimos um pouco, assim voltamos a ficar felizes.)*

1. Come si sente Giulia dopo il film?
-

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

1. Sei al lavoro. Domani hai una piccola presentazione in ufficio. Un collega ti chiede: "Come ti senti per la presentazione?". Rispondi e spiega la tua emozione. (Usa: nervoso, un po', ma...)



2. Torni a casa dopo una giornata difficile. Il tuo partner o coinquilino ti vede e chiede: "Tutto bene? Come ti senti oggi?". Rispondi e spiega perché. (Usa: stanco, triste, lavoro)

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao Sara! Sono Luca (ufficio). Oggi in ufficio sei stata molto **tranquilla** e poi un po' **nervosa**... tutto bene?

Io sono **arrivato** a casa adesso e mi sento un po' **annoiato**. Ti va un aperitivo alle 19 vicino alla metro? Se preferisci, possiamo restare a casa e fare una chiamata.



Escreva uma resposta apropriada: *Oggi mi sento... perché... / Preferisco... / Mi va... / Alle ... posso. Tu come ti senti?*

Verbos importantes

Ridere (*rir*)

Passato prossimo

io	ho riso
tu	hai riso
lui/lei	ha riso
noi	abbiamo riso
voi	avete riso
loro	hanno riso

Sentire (*sentir*)

Passato prossimo

io	ho sentito
tu	hai sentito
lui/lei	ha sentito
noi	abbiamo sentito
voi	avete sentito
loro	hanno sentito