

Folha2

Transforme as frases seguintes em frases gerundivas, sem lhes alterar o sentido. (Por vezes poderá usar o verbo ir+gerúndio ou o gerúndio simples ou composto.)

1. O Alfredo quase morreu com a gastroenterite que apanhou em Cabo Verde.

2. Os vírus passaram a oferecer resistência aos medicamentos anteriormente eficazes, facto que preocupa os cientistas em todo o mundo.

3. As autoridades sanitárias mandaram abater todas as galinhas da cidade e, assim, controlaram o perigo de uma epidemia.

4. Bastará modificar um óvulo já fecundado para corrigir os defeitos da herança genética.

5. Os cientistas continuam a investigar aquilo a que chamam genoma, para procederem a uma identificação dos genes que constituem o ser humano.

6. A partir do momento em que os cientistas consigam identificar os genes, será possível identificar os casais de risco.

7. A malária caracteriza-se por febres elevadas que podem provocar a morte em poucos dias.

8. Muitos turistas contraíram salmonela, por terem ingerido mariscos em mau estado de conservação.

2. Os parágrafos que se seguem são partes constituintes de um texto. Reconstitua o texto segundo as diferentes indicações:

A. caso contrário, que , entre, desgastassem, ainda, quais, às, pois bem,

.FÉRIAS SEM STRESS

Sabemos que os primeiros dias não são fáceis... mas permita-se relaxar no seu período de descanso

Chegaram finalmente as tão esperadas férias... aquelas nas _____ pensamos o ano todo, o sol, a praia, o “papo para o ar”...

Mas _____ costas levamos um ano de stress, preocupações, chatices, _____ todas juntas pesam muito e que permitimos que de alguma forma nos _____, física e psicologicamente. _____... as férias chegaram para nos aliviar desta carga, mas para isso temos que nos permitir relaxar e deixar este peso esvaír, _____, corremos o risco do tempo nos corre _____ os dedos, e rapidamente estarmos de volta ao trabalho, com a sensação frustrante de maior cansaço _____.

B. tensão, para, com, de lado, nem, por, ordem, dos, sabe, deveriam

_____ sempre é fácil entrar no espírito do “dolce fare niente”, mas existem algumas estratégias que podem ajudar. É preciso permitir-se desligar _____ fatores causadores de stress e _____. Planear as férias _____ alguma antecedência, não deixar nenhuma atividade profissional importante _____ trás e _____ concluir, não levar trabalho e, se possível, pôr _____ o telemóvel de serviço e esquecer os emails. Difícil? Experimente e vai ver que até lhe _____ bem. Tentar não se prender a horários e evitar trabalhar também _____ ser algumas palavras de _____ ...

C. crucial, possam dedicar a, algumas desfrutar, deixar de, as quais, acessíveis

É importante dedicar tempo a atividades prazerosas, com familiares e amigos. Estar com pessoas que lhe fazem bem, que a podem ajudar a relaxar e _____ dos prazeres da vida. Para um bom aproveitamento dos dias de descanso, é _____ manter o otimismo e procurar _____ pensar nos problemas que ficaram para trás. De nada vale “bater no ceguinho” durante as férias... não resolve nada e só a impede de relaxar. Quando regressar ao trabalho, tem muito tempo para se _____ resolver os problemas.

Aproveite para desfrutar do campo, da praia, fazer aquelas atividades de que gosta e para _____ não teve tempo durante o ano. Respire fundo, feche os olhos, inspire devagar e expire novamente _____ vezes... oiça música calma, faça desporto, ande de bicicleta, faça caminhadas, aproveite para frequentar alguns workshops que lhe _____ interessar. Hoje em dia, há muitas ofertas no mercado, a preços bastante _____. Porque não fazer uma massagem, conhecer a sua cidade, ler o livro que

está na mesa de cabeceira há meses? Aproveite para visitar aquela amiga de sempre que não vê há tanto tempo. Vai ver que lhe vai saber bem. Tente olhar para dentro de si, ouvir-se e procure perceber o que gosta de fazer e... deixe-se levar...

D. permitirão com, faça, por, para sobre, apenas

O importante é não se culpabilizar _____ estar relaxada, por desfrutar, por não andar preocupada _____ “isto ou aquilo”. Não é saudável viver _____ para o trabalho, e é importante permitir-se ter momentos de prazer e bem-estar, que lhe _____ recarregar baterias, para o novo ano que se avizinha. É saudável que o _____...

É importante cuidar de si, tirar algum tempo para refletir _____ a sua vida, repensar opções e alternativas, que na “lufa lufa de um ano de trabalho” não têm espaço _____ serem pensadas.

Com filhos, sem filhos, com ou sem marido, com amigas ou sozinha, não deixe de desfrutar das férias. Se tem filhos, porque não deixá-los uma tarde com os avós e aproveitar para namorar ou descansar? As crianças agradecem o mimo, desfrutam de estar com outras pessoas e promovem a sua autonomia, tão importante no seu crescimento saudável. Não se esqueça que para além de mãe, também é mulher e que se não se sentir bem consigo mesma, os seus filhos também se irão ressentir.

A vida são de fato dois dias e passa a correr... obviamente que temos que trabalhar, cuidar dos filhos e da casa, mas há que encontrar pontos de equilíbrio, e dar espaço a si mesma para retemperar as forças e se reequilibrar. Ninguém pode ser feliz e ter saúde se viver exclusivamente para o trabalho e para os outros. Não se leve ao limite, que “as super mulheres” só existem nos filmes, e previna situações de esgotamento e depressão, bastante comuns em quem não para para descansar e tirar um tempo para si..

Se não cuidar de si, ninguém mais vai cuidar, e as férias são por excelência uma boa altura para fazê-lo. Permita-se descansar e seja feliz ! Boas férias!

B. TPC: 1. Resumo do texto do manual. 2. Preparar o texto L2

