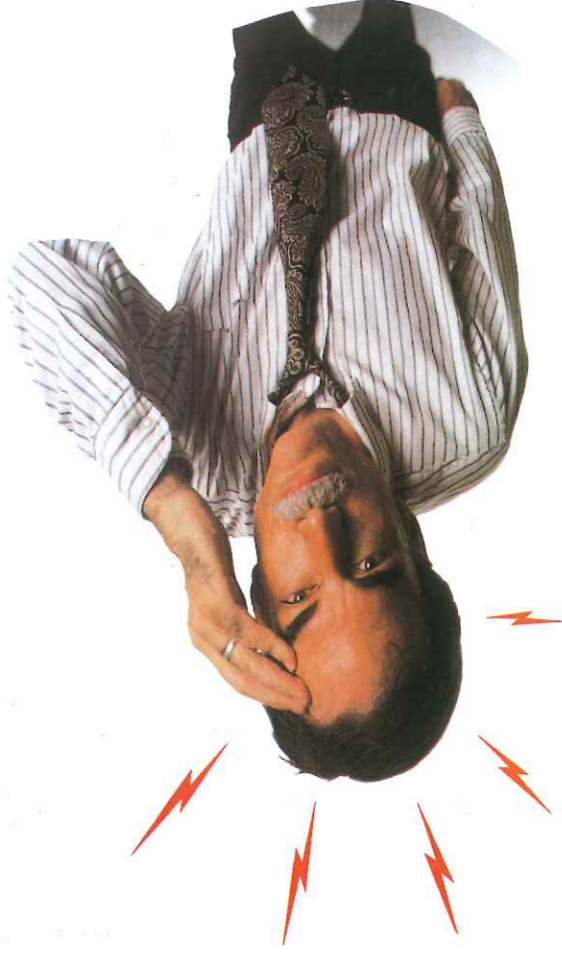


**A. Tenho tido imenso trabalho.**

1-

1. Ouça e leia o diálogo.



**João:** Boa tarde, Paulo!

**Paulo:** Ah, João! Já há muito tempo que não o via!

**João:** Como tem passado?

**Paulo:** Não tenho andado muito bem!

**João:** De facto, não está com muito boa cara!

**Paulo:** Tenho tido imenso trabalho. Estamos a

trabalhar num projecto importantíssimo que

me tem ocupado o tempo todo. Tenho saído do

escritório todos os dias pelas onze horas da

noite. Nem tenho tido tempo para comer uma

refeição normal. E quando me deito, continuo

a pensar no projecto. Não consigo dormir nada.

**Paulo:** Mas, pelo menos tem descansado ao fim-de-

semana, não?

**João:** Esse é outro problema! Ao fim-de-semana

também tenho ido para o escritório. Não tenho

tido tempo nenhum, nem para mim, nem para

a família. E já sabe como é: uma pessoa anda

cansada, nervosa e não tem paciência para nada.

Tudo me irrita: o trânsito, os barulhos, tudo...

**Paulo:** E férias? Pelo menos teve férias?

**João:** Férias?! Uma semana e, mesmo assim,

passaram o tempo a telefonar-me. Até este

projecto terminar não vou conseguir relaxar.

**Paulo:** Isso é demasiado stress! Tenha cuidado João!

Veja lá se consegue mudar esse ritmo de

trabalho.

Quvir e ler

2- Cada pessoa reage de forma diferente ao stress. Há

Comprender e falar

situações que são angustiantes para uns e que para outros são suportáveis. O nível de capacidade para suportar o stress é algo de pessoal e pode variar ao longo da vida. Da lista de situações que podem provocar stress numa pessoa, selecione as que considera mais relevantes. Pode referir outras que, para si, são importantes e que não se encontram listadas. Justifique as suas escolhas.

**Como nasce o stress**

**Factores físicos stressantes**

Ruído

Mudanças e obras em casa

Problemas familiares, separações e

divórcios

Problemas profissionais com

colegas e com os chefes

Excesso de trabalho

Trabalhos monótonos e falta de

motivação

Desemprego

Morte ou doença grave de um

familiar

Competitividade no desporto

Competição com colegas de

trabalho



Doença grave

Esforços físicos extra

Más posturas

Horários nocturnos

Temperaturas extremas

Problemas familiares, separações e

divórcios

Problemas profissionais com

colegas e com os chefes

Excesso de trabalho

Trabalhos monótonos e falta de

motivação

Desemprego

Morte ou doença grave de um

familiar

Competitividade no desporto

Competição com colegas de

trabalho

3- Leia as seguintes afirmações relacionadas com o stress e diga se concorda com elas. Discuta as suas razões com os colegas.

Falar: expressar opinião sobre o stress

1. O stress faz parte do nosso dia-a-dia.
2. Cada pessoa reage de forma diferente à mesma situação.
3. Sem stress a vida é muito monótona.
4. O stress pode dar motivação a uma pessoa para atingir o seus objectivos.
5. Quando nos sentimos afectados pelo stress, não devemos falar sobre esse assunto com os outros, mas tentar controlar a situação, mostrando que estamos perfeitamente calmos.
6. Toda a gente pode aprender a controlar a sua reacção ao stress.
7. Fazer exercício físico, quando temos muito trabalho e stress, não é aconselhável.
8. Todas as profissões têm o mesmo nível de stress.
9. Em situações de stress e cansaço, muitas pessoas têm a tendência para recorrer a hábitos pouco saudáveis: beber muito café, comer de mais, fumar mais, beber bebidas alcoólicas.
10. Quando se tem dificuldade em adormecer, deve-se beber uma bebida alcoólica antes de ir para a cama.

Compreender e falar

2- Cada pessoa reage de forma diferente ao stress. Há situações que são angustiantes para uns e que para outros são suportáveis. O nível de capacidade para suportar o stress é algo de pessoal e pode variar ao longo da vida. Da lista de situações que podem provocar stress numa pessoa, selecione as que considera mais relevantes. Pode referir outras que, para si, são importantes e que não se encontram listadas. Justifique as suas escolhas.

Como nasce o stress

Factores físicos *stressantes* e emocionais

- Mudanças e obras em casa
- Problemas familiares, separações e divórcios
- Problemas profissionais com colegas e com os chefes
- Excesso de trabalho
- Trabalhos monótonos e falta de motivação
- Desemprego
- Morte ou doença grave de um familiar
- Competitividade no desporto
- Competição com colegas de trabalho

- Ruído
- Temperaturas extremas
- Horários nocturnos
- Más posturas
- Esforços físicos extra
- Doença grave



3- Leia as seguintes afirmações relacionadas com o stress e diga se concorda com elas. Discuta as suas razões com os colegas.

1. O stress faz parte do nosso dia-a-dia.
2. Cada pessoa reage de forma diferente à mesma situação.
3. Sem stress a vida é muito monótona.
4. O stress pode dar motivação a uma pessoa para atingir o seus objectivos.
5. Quando nos sentimos afectados pelo stress, não devemos falar sobre esse assunto com os outros, mas tentar controlar a situação, mostrando que estamos perfeitamente calmos.
6. Toda a gente pode aprender a controlar a sua reacção ao stress.
7. Fazer exercício físico, quando temos muito trabalho e stress, não é aconselhável.
8. Todas as profissões têm o mesmo nível de stress.
9. Em situações de stress e cansaço, muitas pessoas têm a tendência para recorrer a hábitos pouco saudáveis: beber muito café, comer de mais, fumar mais, beber bebidas alcoólicas.
10. Quando se tem dificuldade em adormecer, deve-se beber uma bebida alcoólica antes de ir para a cama.

4- E você? Já alguma vez se encontrou numa situação de muito stress?

Qual foi a situação? O que sentiu? O que fez para a ultrapassar?

1. Neste momento, acha que está a ser vítima de stress? Saiba a resposta, depois de fazer o seguinte teste.



Falar: stress

Responder a teste

Teste o seu nível de stress. Pense como viveu o último ano e responda a estas perguntas com sinceridade.

<p><b>Perante um problema inesperado:</b></p> <p>a. Tenta encontrar uma solução</p> <p>b. No início irrita-se, mas consegue acalmar-se e pensar numa solução</p> <p>c. Entra em pânico e irrita-se imediatamente</p>	<p><b>Quando sai com os amigos:</b></p> <p>a. Escolhe um programa divertido na rádio</p> <p>b. Lamenta-se por não ter escolhido outra alternativa</p> <p>c. Usa a buzina e tenta adiantar-se pela faixa de segurança</p>	<p><b>Ultimamente os amigos consideram-no uma pessoa:</b></p> <p>a. Serena</p> <p>b. Activa</p> <p>c. Nervosa</p>
<p><b>Quando lê livros ou revistas:</b></p> <p>a. Lê tranquilamente, aproveitando o seu tempo livre</p> <p>b. Folheia rapidamente e lê os artigos mais úteis para estar informado</p> <p>c. Não tem tempo para ler</p>	<p><b>Nos engarrafamentos:</b></p> <p>a. Escolhe um programa divertido na rádio</p> <p>b. Lamenta-se por não ter escolhido outra alternativa</p> <p>c. Usa a buzina e tenta adiantar-se pela faixa de segurança</p>	<p><b>Quando come, costuma fazê-lo:</b></p> <p>a. Normalmente</p> <p>b. Come qualquer coisa</p> <p>c. Come muito depressa</p>
<p><b>Quando le livros ou revistas:</b></p> <p>a. Lê tranquilamente, aproveitando o seu tempo livre</p> <p>b. Folheia rapidamente e lê os artigos mais úteis para estar informado</p> <p>c. Não tem tempo para ler</p>	<p><b>Quando sai com os amigos:</b></p> <p>a. Relaxa e desfruta a noite</p> <p>b. Quer ter tudo controlado, reserva o restaurante e avisa todos para não se atrasarem</p> <p>c. Chega em último porque ficou a trabalhar e não pára de falar nos seus problemas</p>	<p><b>Na hora de dormir:</b></p> <p>a. Dorme sem problemas</p> <p>b. Custa-lhe a adormecer</p> <p>c. Tem pesadelos e desperta a meio da noite</p>

**11 formas de evitar o stress**  
 Dependendo do seu grau de stress e das alterações que faça na sua vida, o processo pode ser mais rápido ou mais lento. Lembre-se que são as suas escolhas que determinam o seu estilo de vida!

2. Se os seus resultados não foram muito positivos, siga os seguintes conselhos e selecione os que considera mais importantes. Quais são aqueles que normalmente pratica?

<p>Como pontuar o seu teste?                  Conte 2 pontos por cada resposta a. e 1 por cada resposta b. As c. não valem pontos.</p>	<p>De 10 a 14 pontos:                  É uma pessoa tranquila que não se deixa perturbar por situações de stress.</p>	<p>De 5 a 9 pontos:                  Pensa demasiado nos problemas e isso impede-o de relaxar. Respire fundo e goze a vida.</p>	<p>De 0 a 4 pontos:                  Encontra-se perto do risco vermelho, o seu nível de stress é demasiado elevado. Pare e pense mais em si.</p>
--	---	---	---

Compreender texto e falar

Conheça-se a si próprio. Conhecendo os recursos de que dispõe, as suas capacidades e limites, terá mais probabilidades de vencer os obstáculos do dia-a-dia com um sorriso nos lábios. Faça respirações profundas. No escritório, no "Wime-se". Faça o que realmente gosta e não de a desculpa de falta de tempo.

Mantenha uma alimentação saudável e cuidada. Medite. Faça exercícios de interiorização para aumentar o contacto com a família e os amigos. Massagens. Melhora a disposição, reequilibra a energia e diminui a tensão dos músculos.

Ria, não leve tudo a sério. Esta cientificamente provado que quando rimos fortalecemos o sistema imunológico.

Faça exercício físico sem ultrapassar as suas próprias limitações.

Como pontuar o seu teste?

Conte 2 pontos por cada resposta a. e 1 por cada resposta b. As c. não valem pontos.

De 10 a 14 pontos: É uma pessoa tranquila que não se deixa perturbar por situações de stress.	De 5 a 9 pontos: Pensa demasiado nos problemas e isso impede-o de relaxar. Respire fundo e goze a vida.	De 0 a 4 pontos: Encontra-se perto do risco vermelho, o seu nível de stress é demasiado elevado. Pare e pense mais em si.
--	---	--

**2. Se os seus resultados não foram muito positivos, siga os seguintes conselhos e selecione os que pensa serem mais eficazes. Justifique porque os considera mais importantes. Quais são aqueles que normalmente pratica?**

**11 formas de evitar o stress**  
**Dependendo do seu grau de stress e das alterações que faça na sua vida, o processo pode ser mais rápido ou mais lento. Lembre-se que são as suas escolhas que determinam o seu estilo de vida!**

Conheça-se a si próprio. Conhecendo os recursos de que dispõe, as suas capacidades e limites, terá mais probabilidades de vencer os obstáculos do dia-a-dia com um sorriso nos lábios.

"Minne-se". Faça o que realmente gosta e não dê a desculpa de falta de tempo.

Mantenha uma alimentação saudável e cuidada. Procure relaxar antes de dormir. Diminuirá a actividade cerebral e baixará o nível de ansiedade.

Meditate. Faça exercícios de interiorização para descontrair a mente.

Massagens. Melhora a disposição, reequilibra a energia e diminui a tensão dos músculos.

Ria, não leve tudo a sério. Esta cientificamente provado que quando rimos fortalecemos o sistema imunológico.

Faça exercício físico sem ultrapassar as suas próprias limitações.

De-lhes o que você precisa de receber nesse momento: atenção, amizade, etc.

Aumente o contacto com a família e os amigos.

Mantenha uma alimentação saudável e cuidada.

Meditate. Faça exercícios de interiorização para descontrair a mente.

Procure relaxar antes de dormir. Diminuirá a actividade cerebral e baixará o nível de ansiedade.

Massagens. Melhora a disposição, reequilibra a energia e diminui a tensão dos músculos.

Ria, não leve tudo a sério. Esta cientificamente provado que quando rimos fortalecemos o sistema imunológico.

Faça exercício físico sem ultrapassar as suas próprias limitações.

De-lhes o que você precisa de receber nesse momento: atenção, amizade, etc.

Aumente o contacto com a família e os amigos.

Mantenha uma alimentação saudável e cuidada.

Meditate. Faça exercícios de interiorização para descontrair a mente.

Procure relaxar antes de dormir. Diminuirá a actividade cerebral e baixará o nível de ansiedade.

Massagens. Melhora a disposição, reequilibra a energia e diminui a tensão dos músculos.

Ria, não leve tudo a sério. Esta cientificamente provado que quando rimos fortalecemos o sistema imunológico.

Faça exercício físico sem ultrapassar as suas próprias limitações.

De-lhes o que você precisa de receber nesse momento: atenção, amizade, etc.

Aumente o contacto com a família e os amigos.

Mantenha uma alimentação saudável e cuidada.

Meditate. Faça exercícios de interiorização para descontrair a mente.

Procure relaxar antes de dormir. Diminuirá a actividade cerebral e baixará o nível de ansiedade.

Massagens. Melhora a disposição, reequilibra a energia e diminui a tensão dos músculos.

Ria, não leve tudo a sério. Esta cientificamente provado que quando rimos fortalecemos o sistema imunológico.

1. Repare nas seguintes frases do diálogo no início da Unidade.

Gramática: Pretérito perfeito composto do Indicativo

- Como *tem passado*?
- Não *tenho andado* muito bem.
- *Tenho tido* muito trabalho.
- Nem *tenho tido* tempo para comer uma refeição normal.
- *Tenho saído* do escritório pelas onze horas da noite.
- *Tem descansado* ao fim-de-semana?
- Ao fim-de-semana também *tenho ido* para o escritório.

• O Pretérito perfeito composto do Indicativo forma-se com o verbo auxiliar *ter* no Presente do Indicativo + Particípio Passado.

2. Complete as seguintes frases com os verbos no Pretérito perfeito composto do Indicativo.

Gramática: Pretérito perfeito composto

*Ultimamente o João:*

- \_\_\_\_\_ (trabalhar) demasiado.
- \_\_\_\_\_ (dormir) bem.
- \_\_\_\_\_ (descansar) ao fim-de-semana.
- \_\_\_\_\_ (comer) a horas.
- \_\_\_\_\_ (ter) tempo para a família.
- \_\_\_\_\_ (fazer) exercício físico.
- \_\_\_\_\_ (deitar-se) tardissimo.
- \_\_\_\_\_ (sair) com os amigos.
- \_\_\_\_\_ (ir) ao cinema.

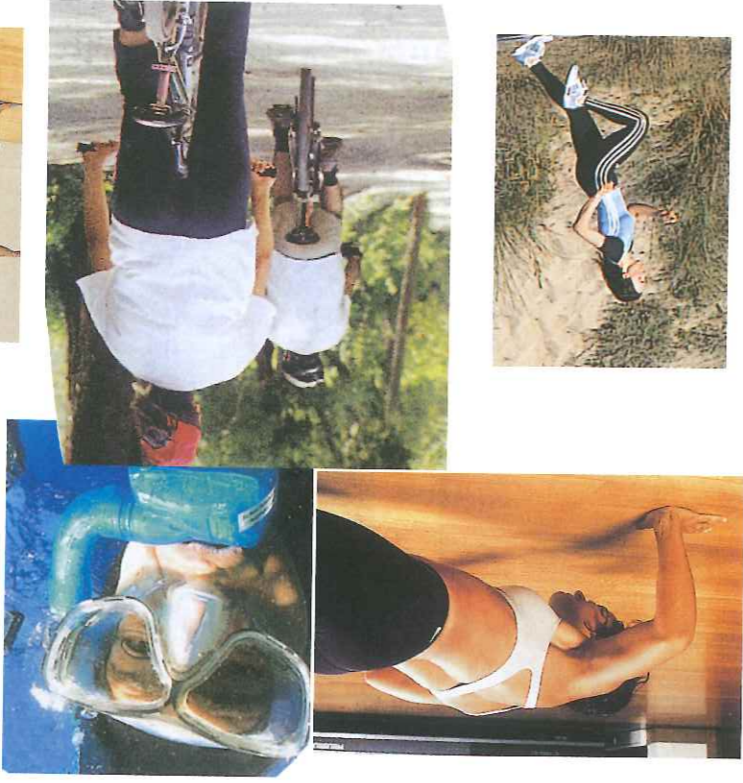
3. Responda às seguintes perguntas e desenvolva as respostas.

Falar: hábitos nos últimos tempos

1. Que desporto *tem praticado* mais?
2. *Tem trabalhado* muito?
3. A que horas se *tem levantado*?
4. *Tem-se deitado* tarde?
5. *Tem ido* ao cinema?
6. *Tem visto* televisão?
7. O que é que *tem feito* nos últimos tempos?

## B. Saúde e Desporto

1-



### 3. Responda às seguintes perguntas e desenvolva as respostas.

1. Que desporto tem praticado mais?
2. Tem trabalhado muito?
3. A que horas se tem levantado?
4. Tem-se deitado tarde?
5. Tem ido ao cinema?
6. Tem visto televisão?
7. O que é que tem feito nos últimos tempos?

### 1- B. Saúde e Desporto



1. Leia o seguinte texto.

Leer

Tem insónias, fuma demais, esta sempre cansado, sente-se nervoso sem razão aparente? Acha que tudo isto tem origem nalguma estranha doença, mas os testes e análises dizem que tudo está bem? Se calhar, o seu único problema é... falta de exercício. Provavelmente, o que lhe esta a fazer falta é... mexer-se!

Estar em forma é, hoje em dia, uma prioridade para muitos. Mas, infelizmente, são raras as pessoas que fazem alguma coisa para o conseguir. O mais provável é dizermos – ou ouvirmos dizer – “não me sinto nada em forma”. O tipo de vida que levamos, as imensas obrigações que temos, o stress no trabalho, as corridas diárias para os transportes, a impossibilidade que sentimos de ajudarmos todos os que achamos que precisam de nós, tudo isto faz deixarmos para segundo plano – ou para depois de todas as nossas “obrigações” – uma componente essencial para o nosso equilíbrio: o exercício físico.

Hoje em dia, deslocamo-nos sentados (de carro, de autocarro, de metro, de avião), trabalhamos sentados ou de pé no mesmo lugar e distraímos-nos a ver televisão, a ler ou a ouvir música sentados, ou até mesmo detidos. Uma boa

condição física é essencial na prevenção de várias doenças, de perturbações nervosas, dos esgotamentos, do stress e até mesmo da depressão. Mas, actualmente, ligamos pouco a isto. Prova disso, é a pouca importância que se dá às aulas de ginástica nas escolas, e o facto de os ginásios só encherem no princípio do Outono ou antes do Verão, quando toda a gente começa a pensar que vai ter de mostrar o corpo na praia e que este não estará nas melhores condições. Do ponto de vista psicológico, o exercício físico, quando efectuado em boas condições, permite-nos sentir melhor, mais equilibrados e com maior autoconfiança. E, muitas vezes, é uma ótima forma de descarregar a agressividade e escapar ao stress, contribuindo até para reduzir o consumo de álcool, tabaco, excitantes ou tranquilizantes.

Assim, não deite para trás das costas a sua “obrigação” de fazer exercício físico regularmente. Vai ver que em pouco tempo essa obrigação passa a um verdadeiro prazer e que já não poderá passar sem esse período de adaptação aos seus gostos e às suas capacidades físicas.

*in Notícias Magazine*

Palavras: compreensão do texto

2. Responda às perguntas.

1. Porque é que hoje em dia as pessoas fazem menos exercício físico?
2. O que é que, segundo o texto, a falta de exercício físico pode provocar?
3. Quando é que, de acordo com o texto, os ginásios têm mais pessoas? Porque?
4. Quais são os benefícios que a prática de exercício físico pode trazer a uma pessoa?
5. Qual é a sua opinião sobre este assunto?

2- Relacione os desportos listados com as respectivas definições.

Vocabulário



3-

1. - Remo
2. - Futebol
3. - Basquetebol
4. - Voleibol
5. - Andebol
6. - Esgrima
7. - Hóquei em patins
8. - Natação
9. - Ténis
10. - Hipismo
11. - Golfe
12. - Ciclismo

- a. - Joga-se à mão e são 7 jogadores em cada equipa que tentam marcar golos na baliza da equipa adversária.
- b. - Um jogador em cada lado de uma rede e joga-se com uma raquete.
- c. - Tem que se saber andar bem a cavalo.
- d. - Usa-se uma bicicleta e tem que se ter muita resistência física.
- e. - São 11 jogadores em cada equipa e uma bola e só podem jogar com os pés, excepto o guarda-redes.
- f. - Os atletas nadam numa piscina e tem 4 estilos diferentes.
- g. - Com um taco tenta-se introduzir uma bola num buraco com o menor número de pancadas.
- h. - Cada equipa tenta introduzir a bola no cesto do adversário.
- i. - Cada equipa só pode tocar 3 vezes na bola, tentando não a deixar tocar no chão. Também se joga na praia.
- j. - Os jogadores usam patins e um stick que serve para controlar a bola e marcar golos na baliza do adversário.
- h. - Dois adversários tentam tocar no corpo do opositor com uma espada.
- i. - Vários elementos utilizam um barco, tentando chegar à meta primeiro que os restantes.

1. Já praticou algum dos desportos listados no exercício anterior?

2. Acha que no seu país as pessoas praticam bastante exercício físico? Quais as modalidades ou desportos que são mais procurados?

Palavras

2- Relacione os desportos listados com as respectivas definições.

Vocabulário



3-

1. Já praticou algum dos desportos listados no exercício anterior?

2. Acha que no seu país as pessoas praticam bastante exercício físico? Quais as modalidades ou desportos que são mais procurados?

Falar

- 1. - Remo
- 2. - Futebol
- 3. - Basquetebol
- 4. - Voleibol
- 5. - Andebol
- 6. - Esgrima
- 7. - Hóquei em patins
- 8. - Natação
- 9. - Ténis
- 10. - Hipismo
- 11. - Golfe
- 12. - Ciclismo

- a. - Joga-se à mão e são 7 jogadores em cada equipa que tentam marcar golos na baliza da equipa adversária.
- b. - Um jogador em cada lado de uma rede e joga-se com uma raquete.
- c. - Tem que se saber andar bem a cavalo.
- d. - Usa-se uma bicicleta e tem que se ter muita resistência física.
- e. - São 11 jogadores em cada equipa e uma bola e só podem jogar com os pés, excepto o guarda-redes.
- f. - Os atletas nadam numa piscina e tem 4 estilos diferentes.
- g. - Com um taco tenta-se introduzir uma bola num buraco com o menor número de pancadas.
- h. - Cada equipa tenta introduzir a bola no cesto do adversário.
- i. - Cada equipa só pode tocar 3 vezes na bola, tentando não a deixar tocar no chão. Também se joga na praia.
- j. - Os jogadores usam patins e um *stick* que serve para controlar a bola e marcar golos na baliza do adversário.
- k. - Dois adversários tentam tocar no corpo do opositor com uma espada.
- l. - Vários elementos utilizam um barco, tentando chegar à meta primeiro que os restantes.



1 Pretérito perfeito composto do Indicativo

Forma-se com o verbo auxiliar *ter*, conjugado no *Presente* + o *Particípio Passado* do verbo principal.

Pretérito perfeito composto do Indicativo		eu	tenho	feito
tu	tens	visto		
você	tem	jogado		
ela				
ele				
nós	temos	descansado		
vocês				
elas	têm	passado		
eles				

O **Pretérito perfeito composto do Indicativo** usa-se para falar de acções ou situações que começaram no passado, mas que continuam até ao presente.

**Exemplos:**

*Ultimamente tenho ido ao ginásio três vezes por semana.*

*Desde que comecei a trabalhar nesta empresa, não tenho tido nenhum tempo livre.*

*Esta semana tenho dormido muito mal.*

UNIDADE DE REVISÃO 2

1. Complete os espaços, conjugando os verbos no P.P.S., no Pretérito Perfeito composto do Indicativo ou no Pretérito mais-que-perfeito composto do Indicativo.

1. Ultimamente \_\_\_\_\_ (ver) a tua irmã no ginásio.
2. Quando \_\_\_\_\_ (eu - entrar) no supermercado, \_\_\_\_\_ (ver) que \_\_\_\_\_ (esquecer-se) da carteira.
3. Desde que tu me \_\_\_\_\_ (falar) desse restaurante vegetariano, \_\_\_\_\_ (ir) lá almoçar todas as semanas.
4. Esta semana \_\_\_\_\_ (eu - ir) às aulas de ioga todos os dias.
5. Eles \_\_\_\_\_ (ganhar) o campeonato de andebol deste ano. Nunca os \_\_\_\_\_ (eu - ver) jogar tão bem!
6. Quando \_\_\_\_\_ (eu - ir) à loja para comprar os ténis que \_\_\_\_\_ (ver) na semana anterior, eles já os \_\_\_\_\_ (vender).
7. Tens um ar cansado! \_\_\_\_\_ (trabalhar) muito nos últimos dias?
8. Quando \_\_\_\_\_ (eu - chegar) à paragem, o autocarro já \_\_\_\_\_ (passar).

2. Substitua as formas verbais destacadas pelo Futuro do Indicativo ou pelo Condicional.

1. Amanhã a equipa **vai viajar** para o estrangeiro.

2. **Gostava** imenso de os ver jogar.

3. Nós **tínhamos** muito prazer em recebê-los na nossa casa.

4. **Vai ser** um jogo muito interessante.

5. Eles **tam** convosco fazer mergulho, mas não trouxeram o equipamento.

6. Ainda não sabemos se **vamos poder** ir à inauguração do restaurante.

7. **Podia** dizer-me o preço daquela prancha de surf?

8. **Vai haver** uma aula aberta de aeróbica no próximo domingo.

1. Complete os espaços, conjugando os verbos no P.P.S., no Pretérito Perfeito composto do Indicativo ou no Pretérito mais-que-perfeito composto do Indicativo.

1. Ultimamente \_\_\_\_\_ (ver) a tua irmã no ginásio.
2. Quando \_\_\_\_\_ (eu - entrar) no supermercado, \_\_\_\_\_ (ver) que \_\_\_\_\_ (esquecer-se) da carteira.
3. Desde que tu me \_\_\_\_\_ (falar) desse restaurante vegetariano, \_\_\_\_\_ (ir) lá almoçar todas as semanas.
4. Esta semana \_\_\_\_\_ (eu - ir) às aulas de ioga todos os dias.
5. Eles \_\_\_\_\_ (ganhar) o campeonato de andebol deste ano. Nunca os \_\_\_\_\_ (eu - ver) jogar tão bem!
6. Quando \_\_\_\_\_ (eu - ir) à loja para comprar os ténis que \_\_\_\_\_ (ver) na semana anterior, eles já os \_\_\_\_\_ (vender).
7. Tens um ar cansado! \_\_\_\_\_ (trabalhar) muito nos últimos dias?
8. Quando \_\_\_\_\_ (eu - chegar) à paragem, o autocarro já \_\_\_\_\_ (passar).

2. Substitua as formas verbais destacadas pelo Futuro do Indicativo ou pelo Condicional.

1. Amanhã a equipa **vai viajar** para o estrangeiro.

2. **Gostava** imenso de os ver jogar.

3. Nós **tínhamos** muito prazer em recebê-los na nossa casa.

4. **Vai ser** um jogo muito interessante.

5. Eles **iam** conosco fazer mergulho, mas não trouxeram o equipamento.

6. Ainda não sabemos se **vamos poder** ir à inauguração do restaurante.

7. **Podia** dizer-me o prego daquela prancha de surf?

8. **Vai haver** uma aula aberta de aeróbica no próximo domingo.

1. *Gostas de sushi?*  
Ela perguntou-me \_\_\_\_\_
2. *Será um fim-de-semana fantástico.*  
Ela disse \_\_\_\_\_
3. *Como se vai para o centro da cidade?*  
Ela perguntou-me \_\_\_\_\_
4. *Tens de ter uma alimentação mais saudável.*  
Ela disse-me \_\_\_\_\_
5. *Veste cedo para casa ontem?*  
Ela perguntou-me \_\_\_\_\_

5. Passe para o discurso indirecto.

aumentar ≠	
beneficiar ≠	
nervoso ≠	
cansaço ≠	
barulhento ≠	
nublado ≠	
crú ≠	
raramente ≠	
adormecer ≠	
esvaziar ≠	

4. Encontre o antónimo e escreva uma frase.

Substantivo	Adjectivo
	nublado
	consumidor
	o sabor
	a tensão
	energico
	a tranquilidade
	o álcool
	a saúde

3. Complete o quadro.

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. descascar | A |
| 2. ferver    |   |
| 3. espremer  |   |
| 4. pôr       |   |
| 5. deitar    |   |
| 6. ralar     |   |
- |              |   |
|--------------|---|
| a. a batata  | B |
| b. o limão   |   |
| c. o sal     |   |
| d. a cenoura |   |
| e. a água    |   |
| f. a mesa    |   |

7. Relacione cada elemento da coluna A com um da coluna B.

1. ligar \_\_\_\_\_
2. reparar \_\_\_\_\_
3. arranjar \_\_\_\_\_
4. mexer \_\_\_\_\_
5. direito \_\_\_\_\_

6. Procure no dicionário (se necessário) e faça 2 frases exemplificativas de dois significados diferentes que cada uma destas palavras podem ter.

6. *Com quem estiveste a falar ao telefone?*  
Ela perguntou-me \_\_\_\_\_
7. *Na semana passada fomos à praia do Guincho e fizemos surf pela primeira vez em Portugal.*  
Eles disseram \_\_\_\_\_
8. *Aconselho-te a ler o livro que li no mês passado.*  
Ele disse \_\_\_\_\_

1. descascar
2. ferver
3. espremer
4. pôr
5. deitar
6. ralár

A

- a. a batata
- b. o limão
- c. o sal
- d. a cenoura
- e. a água
- f. a mesa

B

7. Relacione cada elemento da coluna A com um da coluna B.

1. ligar  
\_\_\_\_\_
2. reparar  
\_\_\_\_\_
3. arranjar  
\_\_\_\_\_
4. mexer  
\_\_\_\_\_
5. direito  
\_\_\_\_\_

6. Procure no dicionário (se necessário) e faça 2 frases exemplificativas de dois significados diferentes que cada uma destas palavras podem ter.

6. Com quem estiveste a falar ao telefone?  
Ela perguntou-me \_\_\_\_\_
7. Na semana passada fomos à praia do Guincho e fizemos surf pela primeira vez em Portugal.  
Eles disseram \_\_\_\_\_
8. Aconselho-te a ler o livro que li no mês passado.  
Ele disse \_\_\_\_\_

# U N I D A D E

# 6

**1. Complete os espaços com os verbos no P.P.S. ou no Pretérito perfeito composto.**

1. A última vez que eu \_\_\_\_\_ (ver) o Paulo \_\_\_\_\_ (ser) há 3 meses. Desde aí, não \_\_\_\_\_ (saber) notícias dele.
2. Nestes últimos tempos \_\_\_\_\_ (nós - ter) demasiado trabalho.
3. Ainda não \_\_\_\_\_ (eu - ter) férias este ano.
4. Já \_\_\_\_\_ (tu - ir) ao Canadá? Eu, desde que estou a trabalhar neste projecto, \_\_\_\_\_ (ir) lá várias vezes.
5. Como é que o senhor \_\_\_\_\_ (sentir-se) nos últimos dias?
6. No mês passado \_\_\_\_\_ (eu - arranjar) um novo trabalho. \_\_\_\_\_ (ter) muito menos *stress* do que tinha no anterior.
7. O que é que \_\_\_\_\_ (tu - fazer) desde Janeiro? \_\_\_\_\_ (ser) em Janeiro que \_\_\_\_\_ (estar) juntos pela última vez, não \_\_\_\_\_ (ser)?
8. Não te \_\_\_\_\_ (eu - ver) no ginásio há mais de um mês. Não \_\_\_\_\_ (tu - desistir), pois não?

**2. Complete o quadro.**

Verbo	Substantivo
esforçar	
	a competição
	o conselho
cansar	
	a motivação
tender	
	a utilidade
	a irritação
planear	
	a insistência
	a perturbação
	a calma

**3. Complete as frases com as preposições para ou por.**

1. Tenho muitos planos \_\_\_\_\_ o futuro.
2. Comprei este casaco \_\_\_\_\_ 30€ \_\_\_\_\_ oferecer à minha mãe.
3. Faço exercício físico \_\_\_\_\_ me descontrair.
4. Vieram \_\_\_\_\_ a auto-estrada ?
5. Eles devem chegar \_\_\_\_\_ as 11:00.
6. Precisava do carro pronto \_\_\_\_\_ amanhã.
7. Ela não foi connosco \_\_\_\_\_ se sentir muito cansada.
8. Vou de carro \_\_\_\_\_ chegar mais depressa.
9. A aula de *step* vai ser dada \_\_\_\_\_ a Isabel.
10. Desculpe, este autocarro vai \_\_\_\_\_ o Rossio?
11. Acho que o teste me correu mal \_\_\_\_\_ estar muito nervosa.
12. Vou tomar um comprimido \_\_\_\_\_ dormir melhor.
13. Importa-se de escrever a quantia \_\_\_\_\_ extenso?
14. Eles ficam em Lisboa \_\_\_\_\_ quinze dias.

**4. Complete com as palavras que se relacionam com as definições dadas.**

1. P \_\_\_\_\_ Sonho muito mau.
2. B \_\_\_\_\_ As pessoas usam-na no carro, para chamar a atenção em caso de perigo.
3. E \_\_\_\_\_ Situação que sucede quando o trânsito não circula e todos os carros andam muito lentamente, formando longas filas.
4. H \_\_\_\_\_ Aula de ginástica dentro de uma piscina.
5. A \_\_\_\_\_ O excesso de *stress* pode provocar esta sensação.
6. I \_\_\_\_\_ O que as pessoas têm quando não conseguem dormir. (plural)

**3. Complete as frases com as preposições para ou por.**

1. Tenho muitos planos \_\_\_\_\_ o futuro.
2. Comprei este casaco \_\_\_\_\_ 30€ \_\_\_\_\_ oferecer à minha mãe.
3. Faço exercício físico \_\_\_\_\_ me descontrair.
4. Vieram \_\_\_\_\_ a auto-estrada ?
5. Eles devem chegar \_\_\_\_\_ as 11:00.
6. Precisava do carro pronto \_\_\_\_\_ amanhã.
7. Ela não foi connosco \_\_\_\_\_ se sentir muito cansada.
8. Vou de carro \_\_\_\_\_ chegar mais depressa.
9. A aula de *step* vai ser dada \_\_\_\_\_ a Isabel.
10. Desculpe, este autocarro vai \_\_\_\_\_ o Rossio?
11. Acho que o teste me correu mal \_\_\_\_\_ estar muito nervosa.
12. Vou tomar um comprimido \_\_\_\_\_ dormir melhor.
13. Importa-se de escrever a quantia \_\_\_\_\_ extenso?
14. Eles ficam em Lisboa \_\_\_\_\_ quinze dias.

**4. Complete com as palavras que se relacionam com as definições dadas.**

1. P \_\_\_\_\_ Sonho muito mau.
2. B \_\_\_\_\_ As pessoas usam-na no carro, para chamar a atenção em caso de perigo.
3. E \_\_\_\_\_ Situação que sucede quando o trânsito não circula e todos os carros andam muito lentamente, formando longas filas.
4. H \_\_\_\_\_ Aula de ginástica dentro de uma piscina.
5. A \_\_\_\_\_ O excesso de *stress* pode provocar esta sensação.
6. I \_\_\_\_\_ O que as pessoas têm quando não conseguem dormir. (plural)

**5. Com um elemento de cada quadro forme expressões e faça uma frase que exemplifique o seu significado.**

A	B
1. dar	d. em forma
2. levar	b. a horas
3. deitar	c. em pânico
4. deixar	d. fundo
5. fazer	e. uma desculpa
6. estar	f. a paciência
7. entrar	g. o risco
8. correr	h. a sério
9. gozar	i. falta
10. perder	j. para segundo plano
11. comer	k. para trás das costas
12. respirar	l. a vida

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

6. Complete o quadro com palavras com um significado contrário.

acordar	≠	
nervoso	≠	
rápido	≠	
manter	≠	
deitado	≠	
adiantado	≠	
diminuição	≠	
silêncio	≠	
esvaziar	≠	
atacar	≠	
divertido	≠	
ruído	≠	

7. Junte cada verbo com uma das expressões da coluna da esquerda e escreva uma frase com cada uma.

A	B
1. fazer	ã. o tempo a
2. ter	b. importância a
3. passar	c. parte de
4. ter	d. para trás das costas
5. deitar	e. tendência para
6. dar	f. origem em

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_