



Sub-departamento de Língua Portuguesa | Departamento de Língua e Literatura Espanhola | Área de Línguas Ocidentais

Faculdade de Línguas, História e Geografia | Universidade de Ankara

**MÁRIO TIAGO PAIXÃO**

**ISP417 Ileri Duzey Portekizce**

**BIBLIOGRAFIA GERAL:**

1. TAVARES, ANA, PORTUGUÊS XXI NÍVEL A1 e A2 LIVRO DO ALUNO; PORTUGUÊS XXI NÍVEL A1 e A2 LIVRO DE EXERCÍCIOS, LIDEL, 2003.
2. COIMBRA, ISABEL; OLGA, MATA COIMBRA, GRAMÁTICA ATIVA 2, LIDEL, 2011.
3. KUT, INCI, STANDART PORTEKIZCE-TÜRKÇE TÜRKÇE-PORTEKIZCE SÖZLÜK, INKILAP, 2010

## **SEMANA 1**

Pretérito Perfeito Composto do Indicativo; falar de acontecimentos que começaram no passado e continuam até o presente

**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 ela ele	tem	jogado
nós	temos	descansado
vocês elas eles	têm	passeado

O *Pretérito perfeito composto do Indicativo* usa-se para falar de ações 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.*

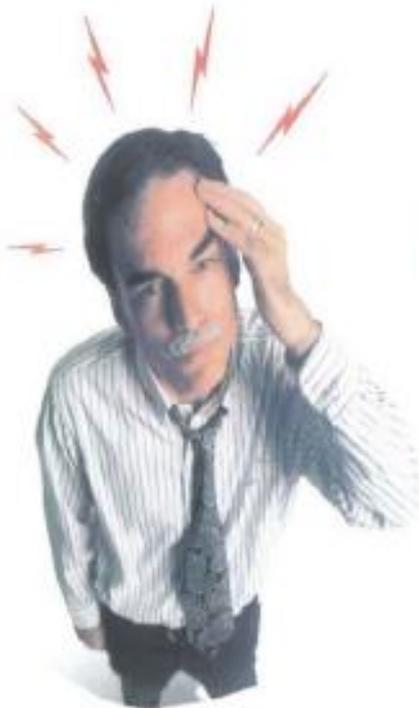


**MÁRIO TIAGO PAIXÃO**

**ISP417 Ileri Duzey Portekizce**

**1. Ouça e leia o diálogo.**

Escreva a sua



**João:** Boa tarde, Paulo!  
**Paulo:** Ah, João! Já há muito tempo que não o via! Como tem passado?  
**João:** Não tenho andado muito bem!  
**Paulo:** De facto, não está com muito boa cara!  
**João:** Tenho tido imenso trabalho. Estamos a trabalhar num projeto 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 projeto. 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 projeto terminar não vou conseguir relaxar.  
**Paulo:** Isso é demasiado stress! Tenha cuidado João! Veja lá se consegue mudar esse ritmo de trabalho.

**2. Responda às seguintes perguntas sobre o diálogo.**

Falar: compreensão do diálogo

1. Acha que o João está a viver um período com muito stress, ou pensa que o ritmo de trabalho que ele tem é perfeitamente normal?
2. Refira quais as situações que estão a contribuir para o seu estado de cansaço.
3. Quais são as consequências que esse excesso de trabalho estão a ter no João?
4. Imagine que é amigo do João. Que conselhos lhe poderia dar, de forma a melhorar o seu presente estado.



**MÁRIO TIAGO PAIXÃO**

**ISP417 Ileri Duzey Portekizce**

**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, seleccione 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***



**Fatores físicos *stressantes***

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

**Fatores psíquicos 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

**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 objetivos.
5. Quando nos sentimos afetados 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 reação 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.



Sub-departamento de Língua Portuguesa | Departamento de Língua e Literatura Espanhola | Área de Línguas Ocidentais

Faculdade de Línguas, História e Geografia | Universidade de Ankara

**MÁRIO TIAGO PAIXÃO**

**ISP417 Ileri Duzey Portekizce**

**SEMANA 2**

Compreender artigos da imprensa; aconselhar; desporto

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

FAZENDO EXERCÍCIOS COM EXERCÍCIOS INTERIORES

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-

