

## A1.11 Mantendo a forma

### Frases úteis:

- Eu estou com dor de cabeça... vou tomar uma aspirina!
- Para me manter saudável eu tenho uma dieta balanceada e faço exercícios.
- Meu país tem um sistema de saúde público.

1



### Você se mantém saudável?

Responda a esse quiz para saber como anda sua saúde!

#### 1. O que acontece quando você precisa correr para pegar o ônibus?

- Corro até alcançá-lo, sem problemas!
- Tento correr um pouco, mas perco o fôlego e não o alcanço.
- Nem penso em correr e espero o próximo.

#### 2. Você se exercita todo dia?

- Sim, intercalo corridas com aulas de boxe e yoga.
- Tento ir para a academia duas vezes por semana.
- Não lembro mais como é se exercitar.

#### 3. Você tem uma alimentação balanceada?

- Minha dieta é baseada em grãos integrais, frutas, verduras e carnes magras.
- Almoço sempre em restaurantes por quilo, mas de noite só como besteiras.
- Chocolate, batata frita e refrigerante são grande parte da minha dieta.

#### 4. Você consegue alcançar seus dedos dos pés?

- Tranquilamente!
- Dependendo do dia, e com muito esforço.
- Eu não consigo nem ver meus dedos dos pés.

#### 5. Você bebe ou fuma?

- Nunca! Isso acaba com a saúde.
- Bebo socialmente e às vezes compro um cigarro.
- Fumo uma carteira por dia e bebo umas 5 vezes por semana.

*Qual foi a maioria das suas respostas?*

- Parabéns! Você é fanático pela sua saúde e vai viver mais de 100 anos!*
- Você é como a maioria de nós – tenta se manter em forma mas nem sempre consegue. Continue tentando!*
- Você vive perigosamente. Lembre-se que sua saúde é importante e cuide de você mesmo.*

1

**A1.11 Mantendo a forma**

2



**O que essas pessoas fazem para se manter saudáveis? Quais você acha que são seus outros hábitos?**



- *Maria Teresa come salada todos os dias.*
- *Eu acho que ela tem uma alimentação saudável, mas que não faz bastante exercício.*



Cristina



Mário



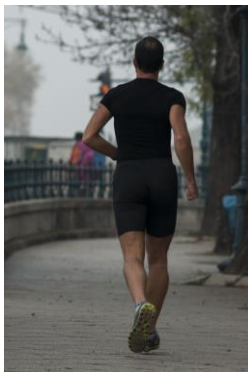
Leandro

2

3



**E você? O que você faz para se manter saudável?**



**A1.11 Mantendo a forma**

4



**O que você faz quando...**

Tem dor de cabeça?  
Está com febre?  
Está resfriado?  
Tem dor nas costas?  
Tem dor de dente?  
Cai e se machuca?



Eu vou no médico.  
Eu tomo uma aspirina.  
Eu tiro minha temperatura.  
Eu tomo chá de gengibre e mel.  
Eu faço um curativo.  
Eu vou no dentista.



5



**Sistema Único de Saúde (SUS)**

O SUS é um dos maiores sistemas públicos de saúde do mundo. Ele garante acesso gratuito a consultas médicas, exames e cirurgias a toda a população do país, que hoje é mais de 180 milhões de pessoas. Foi criado em 1988 pela Constituição Federal Brasileira.

Fonte: Portal da Saúde

3



**E o seu país, tem um sistema público de saúde? Como funciona?**

---

---

---

---

---

---

---

