



Nível: A1

***Vai mas é dormir!***

**Lê as palavras e observa as imagens**



**Dormir:**

**Sono:** ação de dormir; ter vontade de dormir.

**Problemas de saúde física:** doenças do corpo.



**Problemas de saúde mental:** doenças da cabeça.



**Verbo DORMIR (Presente):**

eu durmo

tu dormes

ele dorme

nós dormimos

eles dormem



Lê o texto.



Getty Images

### ***Vai mas é dormir!***

Em Portugal há muitas pessoas que só **dormem** 6h por noite. 6h de **sono** é muito pouco. Dormir menos de 8h por noite pode trazer muitos **problemas de saúde física**.

As pessoas que dormem pouco têm mais **doenças**, por exemplo, inflamações e diabetes.

Para além disso, há os **problemas de saúde mental**. As pessoas que dormem pouco têm problemas psicológicos, ou seja, ficam mais nervosos, mais irritados ou mais tristes.

Há vários **cientistas** que estudaram os efeitos da falta de sono. Os resultados dos seus estudos são sempre os mesmos: dormir pouco faz mal.

1. Responde às perguntas.

a) **Quantas** horas devemos dormir por noite?

---

b) Dormir pouco pode provocar doenças físicas. **Quais** são essas doenças?

---

c) **O que é que** dizem os cientistas sobre o sono?

---



**2. Completa o texto com as formas corretas do verbo DORMIR.**

**NOTA:** em alguns casos, tens de descobrir qual é a pessoa verbal (*eu, tu, ele, nós, eles*).



www.shutterstock.com · 556446541

**Férias cansativas**

Quando vamos de férias, ficamos sempre numa casa muito pequena. Os meus irmãos \_\_\_\_\_ (1) no sofá, mas eu \_\_\_\_\_ (2) no chão. Os nossos pais \_\_\_\_\_ (3) numa tenda, no jardim.

Claro que nestas condições nunca \_\_\_\_\_ (4) bem. Por isso, aproveito e vou dormir para a praia, debaixo do guarda-sol.

Quando voltamos de férias e chegamos a nossa casa, estamos todos muito cansados. Pousamos as malas e vamos diretos para a cama. \_\_\_\_\_ (5) todos toda a noite e toda a manhã!

**3. Completa as frases.**

- a) «Ficamos» é uma forma do verbo \_\_\_\_\_ (FICAR/FIXAR).
- b) «Estamos» é uma forma do verbo \_\_\_\_\_ (SER/ESTAR)
- c) «Voltamos» é uma forma do verbo \_\_\_\_\_ (VOTAR/VOLTAR)
- d) «Vamos» é uma forma do verbo \_\_\_\_\_ (IR/VIR).

Soluções: **1.** a) 8h; b) inflamação e diabetes; c) Os cientistas dizem que dormir pouco faz mal.  
**2.** 1- dormem; 2- durmo; 3- dormem; 4- durmo; 5-dormimos. **3.** a) FICAR; b) ESTAR; c) VOLTAR; d) IR.