

FIRST STEPS IN ENGLISH

PRIMEIROS PASSOS
EM INGLÊS

FISK

FALANDO SOBRE SAÚDE



E-BOOK Vol.9



FALANDO SOBRE SAÚDE

Certamente você sabe que saúde não se resume somente ao condicionamento físico ou a doenças.

Por isso, vamos falar sobre assuntos relacionados a esse tema e te dar uma mãozinha se um dia você ficar doente no exterior.



#1 NO PRONTO-SOCORRO

Imagine que você está num intercâmbio, vindo a neve pela primeira vez e, no meio da empolgação, escorrega numa calçada coberta de gelo. Imediatamente, você percebe que tem algo bem errado com sua perna e precisa de socorro. Depois de ligar para a emergência (911 nos EUA), você ainda tem que lidar com sua recuperação. Você saberia navegar essa situação?



#1 | NO PRONTO-SOCORRO

Since you have a simple fracture, you won't need surgery.

Como sua fratura é simples, você não precisará de cirurgia.

Around two months, but you'll need a follow-up in two weeks.

Por volta de dois meses, mas vamos agendar um retorno para daqui a duas semanas.

You have to keep your leg up and make sure you don't get it wet. I'm prescribing you a medication you can get at the nearby drugstore.

Precisa manter sua perna elevada e tomar cuidado para não molhar. Estou te receitando um remédio que você pode comprar na farmácia aqui perto.

For how long will I have the cast?

Por quanto tempo preciso do gesso?

Okay... Anything else I should know?

Tudo bem... Há algo mais que eu precise saber?



#1 | NO PRONTO-SOCORRO

angina/chest pain	angina/dor no peito
appendicitis	apendicite
asthma attack	crise de asma
backache	dor nas costas
biliary colic/gallbladder attack	cólica biliar/de vesícula
blurred vision	visão embaçada
burn	queimadura
chills	calafrios
cough	tosse
constipation	constipação
cut	corte
dehydration	desidratação
difficulty speaking	dificuldade de fala
dizziness	tontura
earache	dor de ouvido
fever	febre
food poisoning	intoxicação alimentar
fracture	fratura
headache	dor de cabeça
insolation	insolação
itch	coceira
migraine	enxaqueca
numbness	formigamento
renal colic	cólica renal
sore throat	dor de garganta
sprain	entorse
stiff neck	torcicolo
stomachache	dor de estômago
swelling	inchaço/edema
wheezing	chiado

#2 NA FARMÁCIA

Ao ir à farmácia, é importante saber que alguns medicamentos são **over-the-counter**, ou seja, podem ser adquiridos sem receita, enquanto outros precisam de prescrição médica. Nesse caso, é necessário falar com o farmacêutico.



#2 | NA FARMÁCIA

I only have the generic version of this one if that's okay.

Só tenho o genérico deste aqui, se não tiver problema.

All the info you need is on the label, including dosage and side effects.

Toda a informação que você precisa está no rótulo, incluindo posologia e efeitos colaterais.

Yes, up to 30%. Just show your student ID at the register.

Sim, de até 30%. É só apresentar sua carteirinha no caixa.

I was prescribed these. Can you get them for me?

Me receitaram estes remédios. Você pode pegá-los para mim?

That's fine. I don't mind.

Tudo bem. Não tem problema.

Great. Do you offer student discount?

Ótimo. Vocês dão desconto para estudante?



#2 | NA FARMÁCIA

<i>antacid</i>	antiácido
<i>anti-allergic</i>	antialérgico
<i>antiarrhythmic</i>	antiarrítmico
<i>antibiotic</i>	antibiótico
<i>antidepressant</i>	antidepressivo
<i>antiemetic</i>	antiemético
<i>antifungal</i>	antifúngico
<i>antihypertensive</i>	anti-hipertensivo
<i>anti-inflammatory</i>	antiinflamatório
<i>antipyretic</i>	antitérmico/antipirético
<i>antipsychotic</i>	antipsicótico
<i>antiviral</i>	antiviral
<i>anxiolytic</i>	ansiolítico
<i>bandage</i>	bandagem
<i>bug repellent</i>	repelente
<i>cough drops</i>	pastilhas para garganta
<i>cough syrup</i>	xarope para tosse
<i>eye drops</i>	colírio
<i>laxative</i>	laxante
<i>multivitamin</i>	multivitamínico
<i>nasal spray</i>	spray nasal
<i>ointment</i>	pomada
<i>painkiller</i>	analgésico
<i>probiotic</i>	probiótico
<i>vermifuge</i>	vermífugo

FALANDO SOBRE SAÚDE

Algumas condições de saúde exigem mais do que somente uma visita ao pronto-socorro. Às vezes precisam de tratamento contínuo, ou prolongado.

So the cast comes off tomorrow, huh?

Então você tira o gesso amanhã, né?

Yeah, finally! This situation was making my anxiety even worse.

Sim, finalmente! Essa situação estava piorando minha ansiedade ainda mais.

Have you been taking your anxiety meds, sis?

Você tem tomado seu remédio da ansiedade, mana?

I have, but I might have to change them. Anyway, how's Dad?

Sim, mas talvez eu tenha que mudá-los. Enfim, como está o papai?

He's fine, his diabetes is under control. Mom's gastritis, on the other hand, has been acting up.

Ele está bem, a diabetes está controlada. A gastrite da mamãe, por outro lado, está dando trabalho.

Oh, has she been eating greasy food again?

Ih, ela voltou a comer comida gordurosa?

No, but she's got an appointment with the gastroenterologist next week.

Não, mas ela tem gastroenterologista agendado para a semana que vem.



DISEASES	DOENÇAS
<i>anxiety</i>	ansiedade
<i>Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)</i>	Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH)
<i>bronchitis</i>	bronquite
<i>celiac disease</i>	doença celíaca
<i>chickenpox</i>	catapora
<i>common cold</i>	resfriado
<i>dengue fever</i>	dengue
<i>depression</i>	depressão
<i>diabetes</i>	diabetes
<i>dyslexia</i>	dislexia
<i>epilepsy</i>	epilepsia
<i>gastritis</i>	gastrite
<i>influenza (flu)</i>	gripe
<i>irritable bowel syndrome</i>	síndrome do intestino irritável
<i>lupus</i>	lúpus
<i>multiple sclerosis</i>	esclerose múltipla
<i>obsessive-compulsive disorder (OCD)</i>	transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
<i>occupational burnout</i>	síndrome de burnout
<i>post-traumatic stress disorder</i>	transtorno de estresse pós-traumático
<i>schizophrenia</i>	esquizofrenia
<i>thyroid diseases</i>	doenças da tireóide
<i>tonsillitis</i>	amigdalite

PROCEDURES	PROCEDIMENTOS
<i>biopsy</i>	biópsia
<i>blood test</i>	exame de sangue
<i>bypass surgery</i>	cirurgia de ponte de safena
<i>chemotherapy</i>	quimioterapia
<i>colonoscopy</i>	colonoscopia
<i>dialysis</i>	diálise
<i>endoscopy</i>	endoscopia
<i>laparoscopy</i>	laparoscopia
<i>mammogram</i>	mamografia
<i>MRI scan</i>	ressonância magnética
<i>physical therapy</i>	fisioterapia
<i>stitches</i>	pontos
<i>transfusion</i>	transfusão
<i>transplant</i>	transplante
<i>tomography</i>	tomografia
<i>ultrasound</i>	ultrassom
<i>vaccine</i>	vacina
<i>X-ray</i>	raio-X

SPECIALTIES	ESPECIALIDADES
<i>allergy and immunology</i>	imunoalergologia
<i>anesthesiology</i>	anestesiologia
<i>cardiology</i>	cardiologia
<i>dermatology</i>	dermatologia
<i>endocrinology</i>	endocrinologia
<i>gastroenterology</i>	gastroenterologia
<i>gynecology</i>	ginecologia
<i>hematology</i>	hematologia
<i>nephrology</i>	nefrologia
<i>neurology</i>	neurologia
<i>oncology</i>	oncologia
<i>ophthalmology</i>	oftalmologia
<i>otorhinolaryngology</i>	otorrinolaringologia
<i>pediatrics</i>	pediatria
<i>psychiatry</i>	psiquiatria
<i>radiology</i>	radiologia
<i>rheumatology</i>	reumatologia
<i>urology</i>	urologia

Quem nunca tomou um chazinho de camomila antes de dormir? Ou colocou uma casca de banana sobre uma queimadura? Esses são dois dos tradicionais tratamentos complementares que antecedem a medicina convencional e fazem parte de várias culturas. Veja outros abaixo:



Acupuncture
Acupuntura

Aromatherapy
Aromaterapia

Chiropractic
Quiropraxia



Cupping
Ventosaterapia

Homeopathy
Homeopatia

Massage
Massagem

Phytotherapy
Fitoterapia

Reflexology
Reflexologia

Traditional Chinese Medicine
Terapia Tradicional Chinesa

Yoga
loga



Estar com boa saúde não se resume somente em remediar sintomas, mas também em preveni-los. Existem medidas que nós podemos tomar que pouco dependem de outros fatores.

hygiene / higiene



hand hygiene
higiene das mãos

food safety
higiene alimentar

domestic hygiene / higiene da casa

Não basta apenas lavar as mãos. Também é preciso lavar os alimentos e manter a casa o mais limpa possível. Nada de usar a mesma toalha ou roupas de cama por mais de uma semana, hein? Muitas doenças são contraídas em casa pela falta de higiene correta.

drinking water
beber água

eating healthily
comer saudavelmente

Já tomou sua garrafinha de água hoje? Saiba que beber água o suficiente é indispensável para o bom funcionamento dos órgãos, assim como uma dieta variada, repleta de alimentos ricos em vitaminas, fibras e minerais.

eating habits hábitos alimentares



mental health
saúde mental



feelings
sentimentos

contact with nature
contato com a natureza

social life / vida social

Não adianta comer bem e manter a higiene se você não cuidar da mente. Ter uma vida social ativa, contato com animais e natureza, ter ferramentas adequadas para lidar com sentimentos e ter acesso a entretenimento são essenciais para uma boa saúde mental.

walking
caminhar

playing sports
praticar esportes

going to the gym / fazer academia

physical activities
atividades físicas

Você é o tipo de pessoa que pensa que exercício só conta se for na academia? Pois saiba que ioga, dança ou caminhada também são atividades físicas. Alguns dos benefícios de pelo menos dez minutos de caminhada diários são a melhora da saúde cardíaca, a redução no aparecimento de demência, assim como retardo de alguns tipos de câncer.



sleep / sono**sleep hygiene / higiene do sono**

Você sabe que deve dormir entre 6 e 8 horas por noite, mas já ouviu falar em higiene do sono? Se você amanhece sem energia, os passos a seguir são recomendados:

- Evite telas: a luz azul interfere na produção de melatonina;
- Mantenha os mesmos horários de sono mesmo aos finais de semana;
- Evite alimentos pesados antes de dormir.

air pollution

poluição atmosférica

water pollution

poluição hídrica

noise pollution / poluição sonora

Fatores externos, como a poluição, também afetam a saúde, mas podemos contribuir para a diminuição desses fatores:

- Evite fazer barulho: o excesso de ruídos afeta a qualidade do sono, prejudica o relacionamento social e causa estresse;
 - Dê carona: quanto menos carros na rua, menos ar poluído;
- Não jogue lixo na rua: o lixo é levado pelas chuvas e acaba poluindo rios e/ou entupindo bueiros, o que pode atrair pestes que causam doenças.

pollution / poluição

E-BOOK Vol.9

FISK

Se você sentiu que essa é a hora de aprender mais, a gente garante que a Fisk tem uma paixão enorme por ensinar e transformar a vida das pessoas.



O mais legal é que temos mais de **1.000 escolas** espalhadas por todo o Brasil. É muito provável que tenha uma ou mais escolas Fisk na sua cidade.

Saiba mais sobre os nossos cursos e dê uma chance para o seu futuro. **Mais de 15 milhões de pessoas já estudaram na Fisk**, consagrando-nos como um dos maiores centros de ensino do mundo.

Venha para a Fisk e vença qualquer desafio.

**FAÇA A SUA
PRÉ-MATRÍCULA**

**TENHO UMA
DÚVIDA SOBRE
ESTE LIVRO**

**CONFIRA
MAIS DICAS NO
NOSSO BLOG**

FISK
VENÇA QUALQUER DESAFIO



fisk.com.br

Ilustrações:  freepik.com