

# Aula 7

## HEALTHY LIFESTYLE AND WELL-BEING

### **META**

Introduzir o *superlative* e retomar e expandir o ponto gramatical do *Present Perfect*; abordar a temática de estilos de vida

### **OBJETIVOS**

Ao final desta aula, o aluno deverá:  
Ler e discutir sobre hábitos e estilos de vida saudáveis  
Reconhecer e utilizar o *Present Perfect*  
Reconhecer e utilizar o *Superlative*

### **PRÉ-REQUISITOS**

*Present Perfect* (conteúdo da aula 6)

**Maria Amália Vargas Façanha**  
**Igor Gadioli**

# INTRODUÇÃO

Na última lição, nós abordamos conquistas e realizações em eventos passados e estudamos o uso do *Present Perfect* para fazer isso. Já nesta lição 7, o tema será vida saudável e bem-estar (*healthy lifestyle and well-being*); nós retomaremos o tema do *Present Perfect* e também abordaremos o uso de superlativos em língua inglesa. Você está pronto/a? Bons estudos!



## ATIVIDADES

1. Você está satisfeito com o estilo de vida que leva? Esse é um estilo de vida saudável? Você se sente bem no lugar onde mora e com a rotina que tem? Sua rotina beneficia ou prejudica sua saúde, e em quais aspectos?

O texto a seguir trata de um lugar famoso em todo o mundo por conta da longevidade de seus moradores. O estilo de vida de lá é diferente daquele que geralmente se encontra no ocidente, em especial nas cidades de médio e grande porte, e isso tem um papel preponderante para que seus habitantes sejam recordistas em expectativa de vida. Esse lugar é *Okinawa*, no Japão, uma província formada por um conjunto de ilhas na região sul do país.

Leia o texto a seguir e compare um pouco os seus hábitos e experiências com os encontrados em *Okinawa*.

Want to live to be 100?



**Legenda:** Ilha de Okinawa.

**Fonte:** <https://amenteemaravilhosa.com.br/segreto-habitantes-okinawa/>

The islanders of Okinawa, Japan, have the highest life expectancy on the planet. They produce the most 100-year olds, per head of population, in the world. And they stay fit, active and happy in old age; they also spend 97% of their lives, on average, free of any disabilities.

But why do Okinawans hold the most impressive numbers in terms of aging? Have they discovered the Fountain of Youth? In fact, they simply live a healthy life. They don't get drunk every night, don't eat lots of fast food and don't get really stressed out because of work. They do not use heavy drugs and don't have a **couch-potato** lifestyle. Oh, and they don't live alone in their old age with a cat and no visitors.

Many Okinawans live a clean, healthy, spiritualized life. They eat well, they eat little, they are surrounded by many loving family members and they do martial arts and meditation.

Gerontologists often say longevity is 2/3 lifestyle and 1/3 genetics. Personality may be a part of it, too: the Okinawans are very easy-going and don't rush. The stress from the “**hurry sickness**” in the West (do more and more in less and less time) can be devastating.

(Texto adaptado de <http://www.theguardian.com>).

**Couch potato:** é alguém que passa pouco ou nenhum tempo se exercitando e uma grande parte do dia assistindo televisão.

**Hurry sickness:** fazer o máximo possível no menor espaço de tempo necessário.

Responda as perguntas abaixo a partir da leitura do texto “*Want to live to be 100?*”

1. What is the main topic of the passage?
2. Where is Okinawa?
3. Why is this province famous?
4. What do they avoid, in terms of habits?
5. What healthy habits do they have?
6. What are they like, reportedly?
7. What Western trait is mentioned as harmful for us?

### COMENTÁRIO SOBRE AS ATIVIDADES

Na tarefa acima, você talvez se depare com várias palavras novas, e isso pode dificultar um pouco a leitura, a princípio; entretanto, não recorra a um dicionário de imediato. Em primeiro lugar, foque naquilo que as sete perguntas solicitam, e faça a leitura do texto de forma direcionada, buscando respondê-las.

Ah, aqui vai um detalhe importante: a pergunta 6 trata de personalidade (“como eles são?”), e uma tradução apressada dele para o português não faria sentido algum.

### SUPERLATIVES

Observe a passagem a seguir:

The islanders of Okinawa, Japan, have *the highest* life expectancy on the planet. [...] But why do Okinawans hold *the most impressive* numbers in terms of aging?

Na passagem acima, aprendemos que os moradores de Okinawa têm entre si a mais alta (*the highest*) expectativa de vida no mundo, e também os mais impressionantes (*the most*) números em termos de envelhecimento. Observe que as expressões utilizadas para mostrar essa predominância estão na forma do superlativo.

A partir desses dois exemplos, podemos observar que a estrutura do superlativo pode ser formada pela estrutura *the (adjective)+est* no caso de adjetivos curtos, tal como ocorre com *high (the highest)*, ou *the most (adjective)*, no caso de adjetivos longos, como ocorre com *impressive* em *the most impressive*. Observe a formação e os exemplos a esse respeito na passagem a seguir:

### COMPARATIVOS

Adjetivos curtos recebem “-er”

- It’s **colder** today than it was yesterday.
- The shops are always **more crowded** just before Christmas.
- Is there anything **more boring** than reading about grammar?
- My sister is **more careful** with her writing than I am with mine.
- Russian grammar is **more difficult** than English grammar.
- My sister is much **more intelligent** than me.
- I find maths lessons **more enjoyable** than science lessons.
- The older you get, the **more irritating** you become.

Adjetivos terminados em “-y” recebem “-ier”:

- She’s looking **happier** today.
- This grammar topic is **easier** than the last one.
- Why is everyone else **luckier** than me?

### SUPERLATIVOS

Adjetivos curtos recebem “*the \_\_\_\_\_-est*”

- My sister is **the tallest in** our family.
- Yesterday was **the coldest** day of the year so far.

Adjetivos que terminam em “y” recebem “*the \_\_\_\_\_-iest*”:

- The richest people are not always **the happiest**.
- Which do you think is **the easiest** language to learn?

- She's **the luckiest** person I know.

Adjetivos longos: adicione “*the most* \_\_\_\_\_”

- My sister is **the most careful** person I know.
- Some people think that Russian is **the most difficult** language.
- Albert Einstein was **the most intelligent** person in history.
- My **most enjoyable** class is English.
- You are **the most irritating** person I have ever met!

Adjetivos irregulares mais usados:

- Good/better/the best
- Bad/worse/the worst

<http://esl.fis.edu/grammar/rules/comp.htm>



## ATIVIDADES

2. Vamos praticar um pouco dessas estruturas?

Bem, um contexto que trata exclusivamente de “feitos superlativos” é o mundo dos recordes. E existe uma organização que trabalha justamente com esse tema, a Guinness *World Records*. Agora, é hora de falar sobre realizações de destaque na vida de algumas pessoas, todas retiradas do *site* <http://www.guinnessworldrecords.com/explore-records>. Associe as colunas a seguir:

- (1) The oldest competitive female bodybuilder, E. Wilma Conner...
- (2) The longest kiss lasted...
- (3) The tallest man living is Sultan Kösen...
- (4) South Korea has the fastest...
  - ( ) internet connection service in the world.
  - ( ) was almost 76 years old.
  - ( ) who measured 251 cm on 08 February 2011.
  - ( ) 58 hours, 35 minutes and 58 seconds

### COMENTÁRIO SOBRE AS ATIVIDADES

Observe que, no exercício anterior, todos os 4 adjetivos utilizados eram curtos, razão pela qual a estrutura usada foi *the (adjective) + est*.

3. Agora é sua vez de praticar um pouco mais, dessa vez tratando de temas que são relevantes para você. Complete a tabela abaixo com os adjetivos em sua forma superlativa adequada e, após fazer isso, construa frases a respeito :

Adjective	Superlative Form
Long	
Fast	
Tall	
Nice	
Hot	
Big	
Heavy	
Near	
High	
Good	
Bad	
Careful	
Interesting	
Impressive	

### COMENTÁRIO SOBRE AS ATIVIDADES

Observe que todos os adjetivos do exercício acima se encontram nesta unidade. Procure encontrá-los, e observe que a forma de superlativo deles varia dentre três tipos: os de adjetivos longos, os de adjetivos curtos, e o de adjetivos que diferem da regra de formação de superlativos. Na lista acima, há dois desses adjetivos diferenciados. Você conseguiu localizá-los?

No texto da abertura desta unidade, há uma passagem em que o autor utiliza tanto o superlativo como o *Present Perfect*. Observe-a:

But why do Okinawans hold *the most impressive* numbers in terms of aging? *Have they discovered* the Fountain of Youth?

Você deve estar lembrado(a) de que estudamos o *Present Perfect* na unidade 6. De acordo com o que havíamos visto nessa aula, *have they discovered the Fountain of Youth?* É uma forma de se perguntar se eles (o povo de Okinawa, no caso) descobriu a fonte da juventude; uma pergunta que trata de uma ação no passado, mas sem mencionar o momento em que ela ocorreu, o que aumenta a ênfase na ação em si. Agora, vamos unir esses dois temas.

**ATIVIDADES**

3. Complete as sentenças a seguir se valendo dos superlativos acima. Observe que as frases fazem uso do *Present Perfect*, tanto nas perguntas como nas respostas; o primeiro foi feito para você, e as partes em negrito se repetem em todas as respostas:

What was \_\_\_\_\_ (hot) city you have been to?

→ What was the hottest city you have been to?

*The hottest city I have been to was Cajazeiras, in Paraíba.*

(Superlative + present perfect + complement)

a) What was \_\_\_\_\_ (interesting) book you have read?

\_\_\_\_\_

b) Who was \_\_\_\_\_ (nice) teacher you have had?

\_\_\_\_\_

c) What was \_\_\_\_\_ (good) habit you have developed?

\_\_\_\_\_

d) What was \_\_\_\_\_ (pleasant) surprise you have had?

\_\_\_\_\_

e) What was \_\_\_\_\_ (long) trip you have taken?

\_\_\_\_\_

**COMENTÁRIO SOBRE AS ATIVIDADES**

O tema que abordamos nesta unidade foi *lifestyles*. A julgar pelas suas respostas no último exercício, o que você acha do seu estilo de vida atual? Os “superlativos” da sua vida dão indícios de hábitos e rotinas saudáveis? Você pensa sobre isso, ou se preocupa com sua longevidade? Divida suas respostas com seus colegas e compare-as, também. Veja o que você pode contribuir para os hábitos deles e o que eles têm a contribuir para com os seus.

## CONCLUSÃO

Bem, esperamos que você tenha exercitado tanto o uso do *Present Perfect* e dos superlativos em inglês, como a reflexão sobre como seu estilo de vida impacta seu bem-estar e sua saúde. Aprender um novo idioma sempre traz a reboque aprender uma nova maneira de perceber o mundo; e se essa maneira incluir uns anos a mais de vida, ou anos de vida saudáveis a mais, o que há de mal nisso, não é?



### RESUMO

Nesta aula, abordamos o estilo de vida dos cidadãos de Okinawa, no Japão, como forma de aprender e refletir sobre estilos de vida alternativos. Para tanto, utilizamos ainda o *Present Perfect* e o *Superlative*, passando em seguida a exercitá-los para tratarmos das nossas próprias experiências dentro de nossos respectivos estilos de vida, refletindo um pouco a respeito de como nossas escolhas influenciam nossa saúde e longevidade.



### AUTOAVALIAÇÃO

- Já consigo ler e discutir sobre hábitos e estilos de vida alternativos?
- Reconheci e utilizei o *Present Perfect* para tratar dessa temática?
- Reconheci e utilizei o *Superlative* para comparar e avaliar minhas experiências?



### PRÓXIMA AULA

Na próxima aula, abordaremos o tema da crise no tráfego e aprofundaremos nosso estudo sobre o *Present Perfect* e estudaremos um tema novo, comparatives, por meio do qual estudaremos também uma gama de novos adjetivos.

## REFERÊNCIAS

MURPHY, R. **Elementary Grammar in Use**. Cambridge: Cambridge University Press, 2002.