

# Helse på portugisisk

136 ord, fra nybegynner til viderekommen.

| #  | ORD                                                                                                     | OVERSETTELSE                 | NIVÅ  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|
| 1  | <b>Nervo</b> B1<br><i>/ˈnɛɾvu/</i><br>o · fl. os nervos                                                 | Nerve                        | B1–B2 |
| 2  | <b>Dores musculares</b> B1<br><i>/ˈdoriʒ muʃkuˈlarɨʃ/</i><br>a · fl. as dores musculares                | Muskelsmerter                | B1–B2 |
| 3  | <b>Coriza</b> B2<br><i>/kuˈɾizɐ/</i><br>a                                                               | Snue                         | C1    |
| 4  | <b>Cuidados paliativos</b> C1<br><i>/kujˈdaduʃ peʎjeˈtivuʃ/</i><br>o                                    | Palliativ behandling         | C1    |
| 5  | <b>Reanimação</b> B2<br><i>/ɾjenimeˈsẽw/</i><br>a · fl. as reanimações                                  | Gjenoppliving                | C1    |
| 6  | <b>Tomografia</b> B2<br><i>/tumugɾeˈfie/</i><br>a · fl. as tomografias                                  | Tomografi                    | C1    |
| 7  | <b>Ressonância magnética</b> B2<br><i>/ɾisuˈnẽsje megˈnetike/</i><br>a · fl. as ressonâncias magnéticas | Magnetisk resonansavbildning | C1    |
| 8  | <b>Dor</b> A1<br><i>/ˈdɔɾ/</i><br>a · fl. as dores                                                      | Smerte                       | A1–A2 |
| 9  | <b>Dor de cabeça</b> A1<br><i>/ˈdɔɾ dɨ keˈbese/</i><br>a · fl. as dores de cabeça                       | Hodepine                     | A1–A2 |
| 10 | <b>Febre</b> A2<br><i>/ˈfɛbɾi/</i><br>a · fl. as febres                                                 | Feber                        | A1–A2 |
| 11 | <b>Remédio</b> A2<br><i>/ɾiˈmedju/</i><br>o · fl. os remédios                                           | Botemiddel                   | A1–A2 |
| 12 | <b>Sentir-se bem</b> A1<br><i>/sẽˈtɨɾ sɨ ˈbẽj/</i>                                                      | Føle seg bra                 | A1–A2 |
| 13 | <b>Sentir-se mal</b> A1<br><i>/sẽˈtɨɾ sɨ ˈmal/</i>                                                      | Føle seg uvel                | A1–A2 |
| 14 | <b>Estar doente</b> A1<br><i>/iʃˈtaɾ duˈẽti/</i>                                                        | Å være syk                   | A1–A2 |
| 15 | <b>Psicólogo</b> B1<br><i>/psiˈkɔlugu/</i><br>o · fl. os psicólogos                                     | Psykolog                     | B1–B2 |
| 16 | <b>Fio dentário</b> A2<br><i>/ˈfiu dẽˈtaɾju/</i><br>o                                                   | Tanntråd                     | B1–B2 |

| #  | ORD                                                                                               | OVERSETTELSE          | NIVÅ  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| 17 | <b>Farmácia</b> A1<br><i>/fer'masje/</i><br>a · fl. as farmácias                                  | Apotek                | A1-A2 |
| 18 | <b>Clínica</b> A2<br><i>/'klinike/</i><br>a · fl. as clínicas                                     | Klinikk               | A1-A2 |
| 19 | <b>Dentista</b> A2<br><i>/dẽ'tiʃte/</i><br>o/a · fl. os/as dentistas                              | Tannlege              | A1-A2 |
| 20 | <b>Enxaqueca</b> B1<br><i>/ẽʃe'keke/</i><br>a · fl. as enxaquecas                                 | Migrene               | B1-B2 |
| 21 | <b>Cólica</b> B1<br><i>/'kɔlike/</i><br>a · fl. as cólicas                                        | Kolikk                | B1-B2 |
| 22 | <b>Infeção</b> B1<br><i>/ĩfe'sẽw̃/</i><br>a · fl. as infeções                                     | Infeksjon             | B1-B2 |
| 23 | <b>Inflamação</b> B1<br><i>/ĩfleme'sẽw̃/</i><br>a · fl. as inflamações                            | Betennelse            | B1-B2 |
| 24 | <b>Alergia</b> A2<br><i>/elĩr'zie/</i><br>a · fl. as alergias                                     | Allergi               | B1-B2 |
| 25 | <b>Asma</b> B1<br><i>/'aʒme/</i><br>a                                                             | Astma                 | B1-B2 |
| 26 | <b>Diabetes</b> B1<br><i>/die'betĩf/</i><br>a                                                     | Diabetes              | B1-B2 |
| 27 | <b>Ponto cirúrgico</b> B2<br><i>/'põtu si'rurʒiku/</i><br>o · fl. os pontos cirúrgicos            | Kirurgisk sting       | C1    |
| 28 | <b>Respiração boca a boca</b> B2<br><i>/wĩʃpire'sẽw̃ 'boke e 'boke/</i><br>a                      | Munn-til-munn-pusting | C1    |
| 29 | <b>Massagem cardíaca</b> B1<br><i>/me'saʒẽj ker'dieke/</i><br>a · fl. as massagens cardíacas      | Hjertemassasje        | C1    |
| 30 | <b>Terapeuta da fala</b> B2<br><i>/tĩre'pewte de 'fale/</i><br>o/a · fl. os/as terapeutas da fala | Logoped               | C1    |
| 31 | <b>Ortopedista</b> B2<br><i>/ɔrtupĩ'diʃte/</i><br>o/a · fl. os/as ortopedistas                    | Ortopedisk kirurg     | C1    |
| 32 | <b>Tosse</b> A2<br><i>/'tɔsi/</i><br>a · fl. as tosses                                            | Hoste                 | A1-A2 |

| #  | ORD                                                                                         | OVERSETTELSE    | NIVÅ  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|
| 33 | <b>Dor nas costas</b> A2<br><i>/ˈdor nəʃ ˈkɔʃtɐʃ/</i><br>a · fl. as dores nas costas        | Ryggsmerter     | A1–A2 |
| 34 | <b>Dor de estômago</b> A1<br><i>/ˈdor di iʃˈtomegu/</i><br>a · fl. as dores de estômago     | Vondt i magen   | A1–A2 |
| 35 | <b>Gripe</b> A2<br><i>/ˈgripi/</i><br>a · fl. as gripes                                     | Influenza       | A1–A2 |
| 36 | <b>Hipertensão</b> B2<br><i>/ipiɾtẽˈsẽw̃/</i><br>a                                          | Høyt blodtrykk  | B1–B2 |
| 37 | <b>Doença contagiosa</b> B1<br><i>/duˈẽse kɔ̃tɐˈʒɔze/</i><br>a · fl. as doenças contagiosas | Smittsom sykdom | B1–B2 |
| 38 | <b>Doença leve</b> B1<br><i>/duˈẽse ˈlevi/</i><br>a · fl. as doenças leves                  | Mild sykdom     | B1–B2 |
| 39 | <b>Doença grave</b> A2<br><i>/duˈẽse ˈgravi/</i><br>a · fl. as doenças graves               | Alvorlig sykdom | B1–B2 |
| 40 | <b>Sintomas</b> A2<br><i>/sĩˈtomeʃ/</i><br>o · fl. os sintomas                              | Symptomer       | B1–B2 |
| 41 | <b>Diagnóstico</b> B1<br><i>/diegˈnɔʃtiku/</i><br>o · fl. os diagnósticos                   | Diagnose        | B1–B2 |
| 42 | <b>Tratamento</b> A2<br><i>/tɾetɐˈmẽtu/</i><br>o · fl. os tratamentos                       | Behandling      | B1–B2 |
| 43 | <b>Enfermeiro</b> A1<br><i>/ẽfĩɾˈmejɾu/</i><br>o · fl. os enfermeiros                       | Sykepleier      | A1–A2 |
| 44 | <b>Dor no peito</b> A2<br><i>/ˈdor nu ˈpejtu/</i><br>a · fl. as dores no peito              | Brystsmerter    | A1–A2 |
| 45 | <b>Comprar remédios</b> A2<br><i>/kõˈpɾar ʁiˈmɛdjuf/</i>                                    | Kjøpe medisiner | A1–A2 |
| 46 | <b>Dormir bem</b> A1<br><i>/dũɾˈmir ˈbẽj/</i>                                               | Sove godt       | A1–A2 |
| 47 | <b>Cura</b> B1<br><i>/ˈkure/</i><br>a · fl. as curas                                        | Helbredelse     | B1–B2 |
| 48 | <b>Medicamento</b> A2<br><i>/midikeˈmẽtu/</i><br>o · fl. os medicamentos                    | Legemiddel      | B1–B2 |

| #  | ORD                                                                                        | OVERSETTELSE           | NIVÅ  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|
| 49 | <b>Pomada</b> A2<br><i>/pu'made/</i><br>a · fl. as pomadas                                 | Salve                  | B1–B2 |
| 50 | <b>Receita médica</b> A2<br><i>/ʁi'sejtɐ 'mɛdike/</i><br>a · fl. as receitas médicas       | Resept                 | B1–B2 |
| 51 | <b>Ser atendido</b> A2<br><i>/'ser etẽ'didu/</i>                                           | Bli undersøkt av lege  | B1–B2 |
| 52 | <b>Raio-x</b> B1<br><i>/'ʁaju 'ʃiʃ/</i><br>o · fl. os raios X                              | Røntgen                | B1–B2 |
| 53 | <b>Ecografia</b> B1<br><i>/ɛkugrɐ'fie/</i><br>a · fl. as ecografias                        | Ultralyd               | B1–B2 |
| 54 | <b>Centro de saúde</b> A2<br><i>/'sẽtru dɨ sɐ'udi/</i><br>o · fl. os centros de saúde      | Helsesenter            | A1–A2 |
| 55 | <b>Nutricionista</b> B1<br><i>/nutrisju'nijʃtɐ/</i><br>o/a · fl. os/as nutricionistas      | Ernæringsfysiolog      | B1–B2 |
| 56 | <b>Antibiótico</b> B1<br><i>/ẽtibĩ'ɔtiku/</i><br>o · fl. os antibióticos                   | Antibiotikum           | B1–B2 |
| 57 | <b>Analgésico</b> B1<br><i>/enal'ʒɛziku/</i><br>o · fl. os analgésicos                     | Smertestillende        | B1–B2 |
| 58 | <b>Anti-inflamatório</b> B1<br><i>/,ẽti ʔfleme'tɔɾju/</i><br>o · fl. os anti-inflamatórios | Betennelsesdempende    | B1–B2 |
| 59 | <b>Antialérgico</b> B1<br><i>/,ẽtie'lɛɾʒiku/</i><br>o · fl. os antialérgicos               | Antiallergisk          | B1–B2 |
| 60 | <b>Ir às urgências</b> A2<br><i>/'iɾ az ur'ʒẽsjɐ/</i>                                      | Dra til akuttmottaket  | B1–B2 |
| 61 | <b>Análise de sangue</b> A2<br><i>/e'nalizi ði 'sẽgi/</i><br>a · fl. as análises de sangue | Blodprøve              | B1–B2 |
| 62 | <b>Análise de urina</b> B1<br><i>/e'nalizi ði u'rine/</i><br>a · fl. as análises de urina  | Urinprøve              | B1–B2 |
| 63 | <b>Fazer cirurgia</b> B1<br><i>/fe'zer sirur'ʒie/</i>                                      | Gjennomgå operasjon    | B1–B2 |
| 64 | <b>Ser operado</b> B1<br><i>/'ser ɔpi'radu/</i>                                            | Å bli operert          | B1–B2 |
| 65 | <b>Ficar internado</b> B1<br><i>/fi'kar ʔtiɾ'nadu/</i>                                     | Bli innlagt på sykehus | B1–B2 |

| #  | ORD                                                                                       | OVERSETTELSE          | NIVÅ  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| 66 | <b>Evitar o stress</b> B1<br><i>/ivi'tar u 'stres/</i>                                    | Unngå stress          | B1-B2 |
| 67 | <b>Reduzir o stress</b> B1<br><i>/ʁidu'zir u 'stres/</i>                                  | Redusere stress       | B1-B2 |
| 68 | <b>Constipação</b> A2<br><i>/kõftipe'sẽw/</i><br>a · fl. as constipações                  | Forkjølelse           | A1-A2 |
| 69 | <b>Comprimido</b> A2<br><i>/kõpri'midu/</i><br>o · fl. os comprimidos                     | Tablett               | A1-A2 |
| 70 | <b>Consultar um médico</b> A2<br><i>/kõsu'tar ð 'mediku/</i>                              | Oppsøke lege          | A1-A2 |
| 71 | <b>Marcar consulta</b> A2<br><i>/mer'kar kõ'suʎte/</i>                                    | Bestille time         | A1-A2 |
| 72 | <b>Ir ao hospital</b> A1<br><i>/'ir aw ɔ'pi'taʎ/</i>                                      | Dra til sykehus       | A1-A2 |
| 73 | <b>Primeiros socorros</b> B1<br><i>/pri'mejruʃ su'koʁuʃ/</i><br>os                        | Førstehjelp           | A1-A2 |
| 74 | <b>Chamar uma ambulância</b> A2<br><i>/ʃe'mar 'ume ěbu'lẽsje/</i>                         | Tilkalle ambulanse    | A1-A2 |
| 75 | <b>Beber água</b> A1<br><i>/bi'ber 'agwẽ/</i>                                             | Drikke vann           | A1-A2 |
| 76 | <b>Cuidar da saúde</b> A2<br><i>/kuj'dar de se'udi/</i>                                   | Ta vare på helsen din | A1-A2 |
| 77 | <b>Vacina</b> A2<br><i>/ve'sine/</i><br>a · fl. as vacinas                                | Vaksine               | A1-A2 |
| 78 | <b>Estar com saúde</b> A1<br><i>/ĩj'tar kõ se'udi/</i>                                    | Å være frisk          | A1-A2 |
| 79 | <b>Recuperação</b> B1<br><i>/ʁikupĩre'sẽw/</i><br>a · fl. as recuperações                 | Bedring               | B1-B2 |
| 80 | <b>Repouso</b> B1<br><i>/ʁĩ'powzu/</i><br>o                                               | Hvile                 | B1-B2 |
| 81 | <b>Penso</b> A2<br><i>/'pẽsu/</i><br>o · fl. os pensos                                    | Bandasje              | B1-B2 |
| 82 | <b>Gesso</b> B1<br><i>/'ʒẽsu/</i><br>o · fl. os gessos                                    | Gips                  | B1-B2 |
| 83 | <b>Cadeira de rodas</b> B1<br><i>/ke'dejre di 'ʁodeʃ/</i><br>a · fl. as cadeiras de rodas | Rullestol             | B1-B2 |

| #   | ORD                                                                                                     | OVERSETTELSE                                 | NIVÅ  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
| 84  | <b>Muletas</b> B1<br><i>/mu'leteʃ/</i><br>a · fl. as muletas                                            | Krykker                                      | B1–B2 |
| 85  | <b>Acamado</b> B2<br><i>/eke'madu/</i>                                                                  | Sengeliggende                                | B1–B2 |
| 86  | <b>Adotar hábitos saudáveis</b> B1<br><i>/edɔ'tar 'abituʃ sew'davejʃ/</i>                               | Innarbeide sunne vaner                       | B1–B2 |
| 87  | <b>Pediatra</b> B1<br><i>/pidi'atre/</i><br>o/a · fl. os/as pediatras                                   | Barnelege                                    | B1–B2 |
| 88  | <b>Ginecologista</b> B1<br><i>/ʒinikulu'ʒifte/</i><br>o/a · fl. os/as ginecologistas                    | Gynekolog                                    | B1–B2 |
| 89  | <b>Dermatologista</b> B1<br><i>/dɛrmetulu'ʒifte/</i><br>o/a · fl. os/as dermatologistas                 | Hudlege                                      | B1–B2 |
| 90  | <b>Cardiologista</b> B1<br><i>/kerdiulu'ʒifte/</i><br>o/a · fl. os/as cardiologistas                    | Kardiolog                                    | B1–B2 |
| 91  | <b>Psiquiatra</b> B2<br><i>/psi'kjatɾe/</i><br>o/a · fl. os/as psiquiatras                              | Psykiater                                    | B1–B2 |
| 92  | <b>Alergias de primavera</b> B1<br><i>/elir'ʒiez di prime'veɾe/</i><br>a · fl. as alergias de primavera | Vårallergi                                   | B1–B2 |
| 93  | <b>Terapeuta</b> B1<br><i>/tɿɾe'pewte/</i><br>o/a · fl. os/as terapeutas                                | Terapeut                                     | B1–B2 |
| 94  | <b>Fisioterapeuta</b> B1<br><i>/fizjutɿɾe'pewte/</i><br>o/a · fl. os/as fisioterapeutas                 | Fysioterapeut                                | B1–B2 |
| 95  | <b>Marcar consulta de seguimento</b> B1<br><i>/mɛr'kar kɔ'sutɿtɐ di sigi'mẽtu/</i>                      | Bestille oppfølgingstime                     | B1–B2 |
| 96  | <b>Fazer check-up</b> B1<br><i>/fɛ'zɐɾ 'tʃɛkɐp/</i>                                                     | Ta helsesjekk                                | B1–B2 |
| 97  | <b>Medir a pressão</b> A2<br><i>/mi'diɾ ɐ pɾɨ'sɐw̃/</i>                                                 | Måle blodtrykket                             | B1–B2 |
| 98  | <b>Alimentação saudável</b> A2<br><i>/elimẽtɐ'sɐw̃ seu'davɛl/</i><br>a                                  | Sunn mat                                     | B1–B2 |
| 99  | <b>Fazer terapia</b> B1<br><i>/fɛ'zɐɾ tɿɾe'pie/</i>                                                     | Gå i terapi                                  | B1–B2 |
| 100 | <b>Usar fio dentário</b> A2<br><i>/u'zɐɾ 'fiu dẽ'tarʒu/</i>                                             | Bruke tanntråd                               | B1–B2 |
| 101 | <b>Tenho sono porque dormi pouco</b> A2<br><i>/'tɛnu 'sonu 'purkɨ dur'mi 'powku/</i>                    | Jeg er trøtt fordi jeg ikke har sovet så mye | A1–A2 |

| #   | ORD                                                                                                                             | OVERSETTELSE                      | NIVÅ  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 102 | <b>Espirro</b> B1<br><i>/iʃˈpiɾu/</i><br>o · fl. os espirros                                                                    | Nys                               | A1–A2 |
| 103 | <b>Xarope</b> A2<br><i>/ʃeˈɾɔpi/</i><br>o · fl. os xaropes                                                                      | Hostesaft                         | A1–A2 |
| 104 | <b>Injeção</b> A2<br><i>/ĩʒɛˈsɐw/</i><br>a · fl. as injeções                                                                    | Injeksjon                         | A1–A2 |
| 105 | <b>Fazer exames</b> A2<br><i>/feˈzer iˈzemɨ/</i>                                                                                | Ta prøver                         | A1–A2 |
| 106 | <b>Controlar o peso</b> A2<br><i>/kôtruˈlar u ˈpezu/</i>                                                                        | Kontrollere vekten                | A1–A2 |
| 107 | <b>Hospital público</b> A2<br><i>/ɔʃpiˈtaɫ ˈpubliku/</i><br>o · fl. os hospitais públicos                                       | Offentlig sykehus                 | A1–A2 |
| 108 | <b>Hospital particular</b> A2<br><i>/ɔʃpiˈtaɫ pertikuˈlar/</i><br>o · fl. os hospitais particulares                             | Privat sykehus                    | A1–A2 |
| 109 | <b>Fazer exercícios físicos</b> A2<br><i>/feˈzer izirˈsisɐʃ ˈfizikuʃ/</i>                                                       | Utføre fysisk trening             | A1–A2 |
| 110 | <b>Estar curado</b> B1<br><i>/iʃˈtaɾ kuˈradu/</i>                                                                               | Å bli kurert                      | A1–A2 |
| 111 | <b>Cuidar do corpo</b> A2<br><i>/kujˈdar du ˈkɔɾpu/</i>                                                                         | Ta vare på kroppen din            | A1–A2 |
| 112 | <b>Ter hábitos saudáveis</b> B1<br><i>/ˈter ˈabitɐʃ sewˈdavejʃ/</i>                                                             | Ha sunne vaner                    | B1–B2 |
| 113 | <b>Dormir melhor</b> A2<br><i>/durˈmir mɨˈʎɔɾ/</i>                                                                              | Sove bedre                        | A1–A2 |
| 114 | <b>Doença crónica</b> B1<br><i>/duˈẽse ˈkɾɔnike/</i><br>a · fl. as doenças crónicas                                             | Kronisk sykdom                    | B1–B2 |
| 115 | <b>Doença incurável</b> B2<br><i>/duˈẽse iˈkuˈraveɫ/</i><br>a · fl. as doenças incuráveis                                       | Uhelbredelig sykdom               | B1–B2 |
| 116 | <b>Pessoa com deficiência motora</b> B2<br><i>/piˈsoe kô diˈfisiˈẽsje muˈtoɾe/</i><br>a · fl. as pessoas com deficiência motora | Person med nedsatt bevegelsesevne | B1–B2 |
| 117 | <b>Doação de sangue</b> B1<br><i>/dueˈsɐw di ˈsɛgi/</i><br>a · fl. as doações de sangue                                         | Blodgivning                       | B1–B2 |
| 118 | <b>Transplante</b> B2<br><i>/tɾɐ̃ʃˈplɐ̃ti/</i><br>o · fl. os transplantes                                                       | Transplantasjon                   | B1–B2 |
| 119 | <b>Tratamento intensivo</b> B2<br><i>/tɾeteˈmɐtu itẽˈsivu/</i><br>o · fl. os tratamentos intensivos                             | Intensiv behandling               | B1–B2 |

| #   | ORD                                                                                                   | OVERSETTELSE                | NIVÅ  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|
| 120 | <b>Ter acompanhamento médico</b> B1<br><i>/ˈtɛr ekõpeɐɐeˈmẽtu ˈmɛdiku/</i>                            | Ha medisinsk tilsyn         | B1–B2 |
| 121 | <b>Melhorar a saúde</b> A2<br><i>/miˈluˈrar e seˈudi/</i>                                             | Forbedre helsen             | A1–A2 |
| 122 | <b>Pressão arterial</b> B1<br><i>/priˈsẽw ɛrtiriˈaɫ/</i><br>a · fl. as pressões arteriais             | Blodtrykk                   | B1–B2 |
| 123 | <b>Temperatura corporal</b> B1<br><i>/tẽpiɾeˈture kurpuˈraɫ/</i><br>a · fl. as temperaturas corporais | Kroppstemperatur            | B1–B2 |
| 124 | <b>Batimento cardíaco</b> B2<br><i>/betiˈmẽtu kɛrˈdieku/</i><br>o · fl. os batimentos cardíacos       | Hjerteslag                  | B1–B2 |
| 125 | <b>Alta médica</b> B1<br><i>/ˈalte ˈmɛdike/</i><br>a · fl. as altas médicas                           | Medisinsk utskrivning       | B1–B2 |
| 126 | <b>Emergência médica</b> B1<br><i>/imiɾˈzẽʃje ˈmɛdike/</i><br>a · fl. as emergências médicas          | Medisinsk nødstilfelle      | B1–B2 |
| 127 | <b>Serviço de urgência</b> B1<br><i>/siɾˈvisu di urˈzẽʃje/</i><br>o · fl. os serviços de urgência     | Legevakt                    | B1–B2 |
| 128 | <b>Seguro de saúde</b> B1<br><i>/siˈguru di seˈudi/</i><br>o · fl. os seguros de saúde                | Medisinsk forsikring        | B1–B2 |
| 129 | <b>Ter bem-estar</b> B1<br><i>/ˈtɛr ˌbẽʃ iʃˈtaɾ/</i>                                                  | Ha velvære                  | B1–B2 |
| 130 | <b>Atestado médico</b> B1<br><i>/etiʃˈtadu ˈmɛdiku/</i><br>o · fl. os atestados médicos               | Legeattest                  | B1–B2 |
| 131 | <b>Direito à saúde</b> B1<br><i>/diˈɾejtu a seˈudi/</i><br>o · fl. os direitos à saúde                | Rett til helse              | B1–B2 |
| 132 | <b>Ter saúde mental</b> B1<br><i>/tɛr seˈudi mẽˈtaɫ/</i>                                              | Å ha psykisk helse          | B1–B2 |
| 133 | <b>Prevenir doenças</b> B1<br><i>/priˈviˈnir duˈẽʃɛʃ/</i>                                             | Forebygge sykdommer         | B1–B2 |
| 134 | <b>Ter qualidade de vida</b> B1<br><i>/tɛr kweliˈdadɨ di ˈvide/</i>                                   | Ha god livskvalitet         | B1–B2 |
| 135 | <b>Viver com equilíbrio</b> B1<br><i>/viˈvɛr kõ ikiˈlibɾju/</i>                                       | Å leve med balanse          | B1–B2 |
| 136 | <b>Respeitar os limites do corpo</b> B1<br><i>/ɐʃˈpɛjˈtaɾ uʒ liˈmitɨz du ˈkõpu/</i>                   | Respektere kroppens grenser | B1–B2 |

Hør alle ordene og øv gratis: <https://languageminute.com/nb/learn/pt/topic/222-helse>  
 Portuguese Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749543191>