

# My Lingo Communication Aid Ajuda à comunicação My Lingo

for New English Speakers  
para novos interlocutores de inglês

Portuguese Português



Adult  
Literacy  
for Life

Lítearthacht  
d'Aosaigh  
don Saol



kcetb  
Kerry Community Education Training Board  
Kerry Community Education Training Board  
Kerry and Carrigrohane  
Kerry and Carrigrohane



St. Luke's General Hospital  
Carrigrohane - Kerry



Tipperary University Hospital  
Ospidéal na hOllscoilé Thíobraid Árann  
Teaching | Understanding | Healing

## Introdução

O projeto My Lingo é uma colaboração entre o CIF, o KCETB Adult Literacy for Life, o St. Luke's General Hospital, Carlow e Kilkenny, Tipperary University Hospital e Wexford General Hospital.

O projeto foi financiado pelo CIF, Fundo de Colaboração e Inovação, Alfabetização de Adultos para a Vida.

O projeto My Lingo é uma resposta às necessidades da população local que não tem o inglês como primeira língua e que pode necessitar de apoio adicional em matéria de literacia. Está escrito em inglês claro, utilizando traduções e ícones para ajudar e incentivar uma melhor comunicação. O objetivo é melhorar a compreensão e as conversas nos dois sentidos entre as pessoas que precisam de ajuda e o pessoal que as tenta ajudar, nos nossos hospitais locais.

O auxílio é altamente visual, contém frases-chave e tem um tamanho compacto para facilitar a comunicação entre o prestador de cuidados de saúde e o utilizador do serviço.

Gostaríamos também de agradecer a generosidade das ETB de Cork e Kerry no apoio a este projeto, da ETB de Kilkenny e do Grupo de Inclusão e Diversidade, do St. Luke's General Hospital Carlow Kilkenny, do Departamento de Qualidade do Tipperary University Hospital e do Departamento de Qualidade do Wexford General Hospital.



Arna chomhchistiú ag  
an Aontas Eorpach  
Co-funded by the  
European Union

This project is co-funded by the Government of Ireland and the European Union.

## Everyday English Inglês do dia a dia

### Days of the week Dias da semana

Monday	Segunda-feira	Friday	Sexta-feira
Tuesday	Terça-feira	Saturday	Sábado
Wednesday	Quarta-feira	Sunday	Domingo
Thursday	Quinta-feira		

### Months of the year Meses do ano

1	January	Janeiro	7	July	Julho
2	February	Fevereiro	8	August	Agosto
3	March	Março	9	September	Setembro
4	April	Abril	10	October	Outubro
5	May	Maio	11	November	Novembro
6	June	Junho	12	December	Dezembro

### Seasons Estações do ano

Winter Inverno

Autumn Outono



Spring Primavera

Summer Verão

## Parts/Meals of the day Refeições do dia



Morning  
Manhã

Breakfast  
Pequeno-  
almoço



Afternoon  
Tarde

Lunch  
Almoço



Evening  
Fim da tarde

Dinner  
Jantar



Night  
Noite

Snack  
Lanche

## Manners/Polite sayings Boas maneiras / Frases educadas

Please	You're Welcome	Excuse me
Por favor	Não tem de quê	Com licença

Thank You	Sorry
Obrigado(a)	Desculpe

## Numbers Números

0	Zero	5	Cinco	10	Dez	15	Quinze	20	Vinte	70	Setenta
1	Um	6	Seis	11	Onze	16	Dezasseis	30	Trinta	80	Oitenta
2	Dois	7	Sete	12	Doze	17	Dezassete	40	Quarenta	90	Noventa
3	Três	8	Oito	13	Treze	18	Dezoito	50	Cinquenta	100	Cem
4	Quatro	9	Nove	14	Quatorze	19	Dezanove	60	Sessenta	1000	Mil

## Time Tempo

O'Clock...  
Em ponto...

12:00 AM	12h00
12:00 PM	00h00

Quarter to...  
Um quarto  
para...



Quarter past...  
E um quarto...

Half past...  
E meia...

## Money Dinheiro

Euros  
Euro

Cents  
Cêntimos



## Community Health Services Serviços de saúde comunitários



GP/Family Doctor  
Médico de família



GP Practice  
Médico de clínica geral



Public Health Nurse  
Enfermeiro de saúde pública



Speech and Language therapist  
Terapeuta da fala e da linguagem



Dentist  
Dentista



Dental Practice  
Consultório dentário



Dietitian  
Nutricionista



Physiotherapist  
Fisioterapeuta



Pharmacist  
Farmacêutico



Pharmacy  
Farmácia



Occupational therapist  
Terapeuta ocupacional



Health Centre  
Centro de saúde



Optometrist  
Optometrista



Optician  
Oftalmologista



Receptionist  
Rececionista



Reception  
Receção

## Talking to a Receptionist Falar com um(a) rececionista(a)

- My name is...  
O meu nome é...
- My date of birth is...  
A minha data de nascimento é...
- My country of birth is...  
O meu país de nascimento é...
- My phone number is...  
O meu número de telefone é...
- My address is...  
A minha morada é...
- My occupation is...  
A minha profissão é...
- My religion is...  
A minha religião é...
- My personal carer is...  
O meu prestador de cuidados pessoais é...
- My personal carer can be contacted at this number...  
O meu prestador de cuidados pessoais pode ser contactado através deste número...



## Talking to a Receptionist Falar com um(a) rececionista(a)



- I identify as...  
Identifico-me como...
- My General Practitioner or GP is called...  
O meu médico de clínica geral ou GP chama-se...
- My GP's practice is in...  
O consultório do meu médico de clínica geral situa-se em...
- I need to see a healthcare professional urgently, I need medical assistance.  
Preciso de ver um profissional de saúde com urgência, preciso de assistência médica.
- I have a problem with...  
Tenho um problema com...
- I have symptoms of...  
Tenho sintomas de...
- I have a medical card. The number is...  
Tenho um cartão de saúde. O número é...
- I have medical insurance. The number is...  
Tenho um seguro de saúde. O número é...

## Talking to a Healthcare Professional Falar com um(a) profissional de saúde

- Have my test results come back?  
Os resultados dos meus exames já chegaram?
- Can I have a new prescription please?  
Posso ter uma nova receita, por favor?
- When I go home, what are the danger signals for my condition that I should be aware of?  
Quando for para casa, quais são os sinais de perigo para a minha doença a que devo estar atento(a)?
- I need help to eat my meals...  
Preciso de ajuda para comer as minhas refeições...
- Can you bring more... *bread, water, napkins*... please?  
Pode trazer-me mais... *pão, água, guardanapos*... por favor?
- I need help to drink...  
Preciso de ajuda para beber...
- May I have some... *salt, pepper, ketchup*... please?  
Pode trazer-me... *sal, pimenta, ketchup*... por favor?
- I have a food allergy.  
Tenho uma alergia alimentar.

## Symptoms Sintomas



Pain  
Dor



Headache  
Dor de cabeça



Cough  
Tosse



Sore throat  
Dor de garganta



Sneezing  
Espirros



Vomit  
Vômito



Infection  
Infeção



Fever  
Febre



Earache  
Dor de ouvido



Runny nose  
Corrimento nasal



Bloated  
Inchaço



Diarrhoea  
Diarreia



Indigestion  
Heartburn  
Indigestão  
Azia

## Symptoms Sintomas



Rash  
Erupção cutânea



Itchy  
Comichão



Tired  
Cansaço



No appetite  
Falta de apetite



Bruise  
Hematoma



Broken  
Partido



Swollen  
Inchado



Pregnant  
Grávida



Breathless  
Falta de ar



Constipation  
Prisão de ventre



Toothache  
Dor de dentes



Bleeding  
Hemorragia

## Body Parts

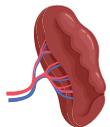
### Internal Organs

## Partes do corpo

### Órgãos internos



Lungs  
Pulmões



Spleen  
Baço



Intestine  
Intestino



Male reproductive system  
Sistema reprodutor masculino



Female reproductive system  
Sistema reprodutor feminino



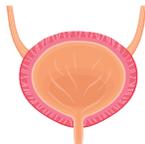
Kidneys  
Rins



Brain  
Cérebro



Artery  
Artéria



Bladder  
Bexiga



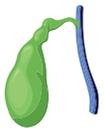
Liver  
Fígado



Pancreas  
Pâncreas



Stomach  
Estômago



Gallbladder  
Vesícula biliar



Skin  
Pele



Heart  
Coração



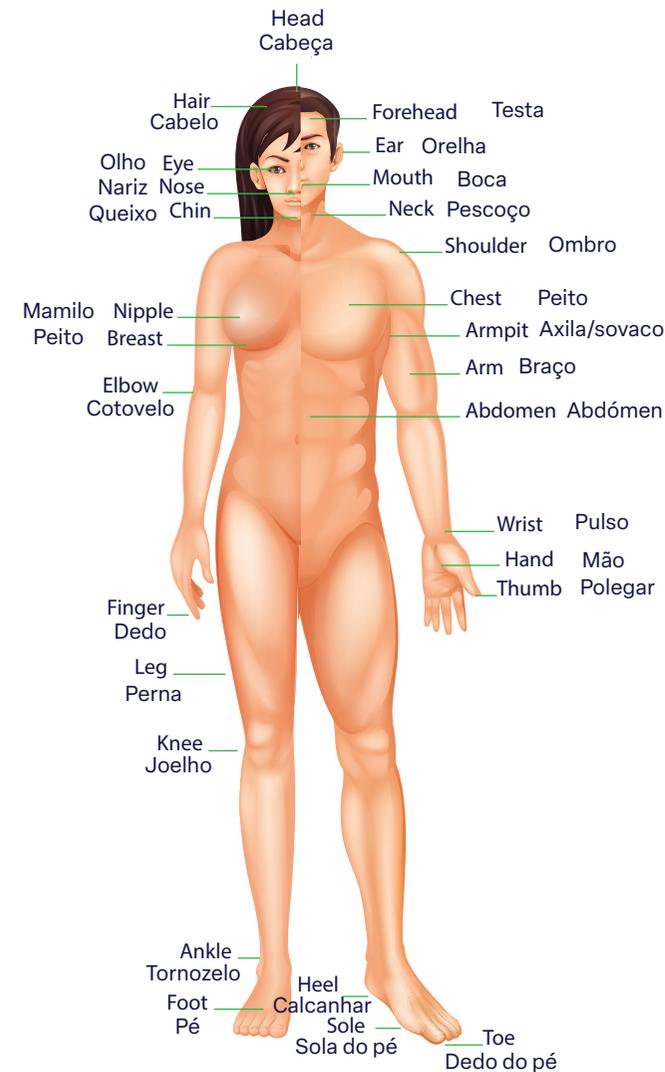
Blood  
Sangue

## Body Parts

### External

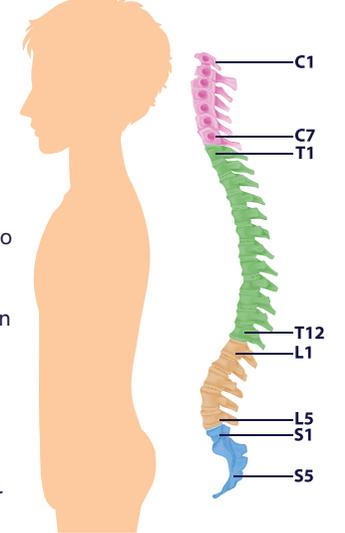
## Partes do corpo

### Externos



## Spine

### Coluna vertebral



## Talking About Pain Falar sobre a dor

Health Professional Profissional de saúde	Healthcare User <i>(examples)</i> Utilizador de cuidados de saúde
Where do you feel pain? Onde é que sente dor?	I feel pain in my... <i>knees, teeth, chest</i> Sinto dores no(s) meu(s)... <i>joelhos, dentes, peito</i>
When do you feel the pain? Quando é que sente a dor?	When I... <i>lie down, do exercise, eat</i> Quando... <i>me deito, faço exercício, como</i>
What does the pain feel like? Como é que é a dor?	It feels... <i>hot, throbbing, sharp, ache</i> Parece... <i>quente, latejante, aguda, dolorosa</i>
Does the pain move? A dor move-se?	The pain... <i>moves down my leg, stays in the same place</i> A dor ... <i>desce pela perna, fica no mesmo sítio</i>

## Talking About Pain Falar sobre a dor

Health Professional Profissional de saúde	Healthcare User <i>(examples)</i> Utilizador de cuidados de saúde
What helps reduce the pain? O que é que ajuda a reduzir a dor?	It helps when I... <i>rest, take painkillers</i> Ajuda quando eu... <i>descanso, tomo analgésicos</i>
How long does the pain last? Quanto tempo dura a dor?	It lasts... <i>seconds, minutes, hours, days</i> Dura... <i>segundos, minutos, horas, dias</i>
What makes the pain worse? O que é que piora a dor?	When I... <i>bend over, drive, eat ice cream</i> Quando eu... <i>me inclino, conduzo, como gelado</i>
How bad is the pain? A dor é muito forte?	It is... <i>mild, moderate, severe</i> É... <i>ligeira, moderada, grave</i>

## Talking About Pain Falar sobre a dor



How bad out of 10 is the pain? 1 is no pain, 10 is severe pain.  
Qual é a intensidade da dor numa escala de 10?  
2 é nenhuma dor, 10 é dor intensa

## Talking About Mental Health Falar sobre saúde mental

### Feelings

“I have been feeling...”



Sad  
Triste



Lonely  
Solitário(a)



Tired  
Cansado(a)



Irritable  
Irritável



Guilty  
Culpado(a)

### Sentimentos

“Tenho-me sentido...”



Depressed  
Deprimido(a)



Worthless  
Inútil



Angry  
Irritado(a)



Hungry/Not Hungry  
Com fome/Sem fome



Worried  
Preocupado(a)

### Thoughts

“I have thoughts about...”



The past  
O passado



Hurting myself  
Magoar-me a mim  
próprio(a)



Dying  
Morrer

### Pensamentos

“Tenho pensamentos sobre...”



The future  
O futuro



Hurting someone else  
Magoar outra pessoa



Many things  
Muitas coisas

## Talking About Mental Health Falar sobre saúde mental

### Affects

### Afeções

“This is affecting my...”

“Isto está a afetar o meu...”



Work  
Trabalho



Hobbies  
Passatempos



Relationships  
Relacionamentos



Appetite  
Apetite



Studies  
Estudos



Family  
Família



Sleep  
Dormir



Weight  
Peso

### Other symptoms

### Outros sintomas



Nightmares  
Pesadelos



Paranoia  
Paranoia



Hallucinations-visual  
Alucinações - visuais



Hallucinations-audio  
Alucinações - auditivas



Flashbacks  
Déjà vus



Memory  
Memória

## Other Useful Phrases Outras frases úteis



I want to speak to a nurse  
Quero falar com um(a) enfermeiro(a)



I want to speak to my family member  
Quero falar com um membro da minha família



I want the doctor to speak to my family member  
Quero que o(a) médico(a) fale com um membro da minha família

## Tests and Investigations Testes e exames



Blood pressure  
Tensão arterial



Urine test  
Exame de urina



Heart rate  
Ritmo cardíaco



Xray  
 Raios X



Oxygen levels  
Níveis de oxigénio



CT scan  
TAC



Breathing rate  
Frequência respiratória



MRI scan  
Ressonância magnética



Heart tracing  
Traçado cardíaco



Ultrasound scan  
Ecografia



Blood sugar levels  
Níveis de açúcar no sangue



Endoscopy  
Endoscopia



Blood tests  
Análises ao sangue



Colonoscopy  
Colonoscopia

## Hospital Departments Departamentos hospitalares



Emergency  
Urgências



Minor Injuries  
Ferimentos ligeiros



Cardiology  
Cardiologia



Respiratory  
Respiratório



Gerontology  
Gerontologia



Rheumatology  
Reumatologia



ENT (Ears, Nose, Throat)  
Otorrinolaringologia  
(ouvidos, nariz e garganta)



Ophthalmology  
Oftalmologia



Oncology  
Oncologia



Palliative  
Paliativa



Haematology  
Hematologia



Endocrinology  
Endocrinologia

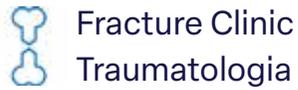


Gynaecology  
Ginecologia



Antenatal  
Antenatal

## Hospital Departments    Departamentos hospitalares



Fracture Clinic  
Traumatologia



Orthopaedics  
Ortopedia



Gastroenterology  
Gastroenterologia



Urology  
Urologia



Neurology  
Neurologia



Renal  
Nefrologia (Renal)



Dermatology  
Dermatologia



Paediatrics  
Pediatria



Pain Clinic  
Clínica da dor



ICU (Intensive Care Unit)  
UCI (Unidade de Cuidados Intensivos)



Surgical Theatre  
Sala de cirurgia



GUM (Genitourinary Medicine)  
GUM (Medicina Genitourinária)



Labour/Delivery Unit  
Maternidade



Postnatal  
Pós-parto

## Treatments and Talking to a Pharmacist Tratamentos e falar com um(a) farmacêutico(a)



Prescription  
Receita médica



Dressing  
Pensos



Inhalers  
Inaladores



Vaccine  
Vacinas



Injection  
Injeção



Suppository  
Supositórios



Plaster  
Gesso



Painkillers  
Analgésicos



Antibiotics  
Antibióticos



Cream  
Pomada



Tablets  
Comprimidos



Supplements  
Suplementos



Antidepressants  
Antidepressivos



Eye Drops  
Colírio



Vitamins  
Vitaminas



Bandage  
Pensos

## Treatments and Talking to a Pharmacist Tratamentos e falar com um(a) farmacêutico(a)



Can I collect my prescription?  
Posso levantar a minha receita?

When will my prescription be ready for collection?  
Quando é que a minha receita estará pronta para ser levantada?

How do I take this medicine?  
Como é que tomo este medicamento?

What are the side effects?  
Quais são os efeitos secundários?

Where are the instructions?  
Onde estão as instruções?

How long will this medicine last?  
Qual é a duração do medicamento?

How many months did my Doctor prescribe?  
Quantos meses é que o meu médico receitou?

How many months do I have left of my prescription?  
Quantos meses me restam da minha receita?

Can I buy this without a prescription?  
Posso comprar este medicamento sem receita médica?

Can you check my blood pressure and weight?  
Pode verificar a minha tensão arterial e o meu peso?

Can I book an appointment for the flu vaccine?  
Posso marcar uma consulta para a vacina da gripe?

## Talking to the Gardaí Falar com a Gardaí Types of Crime Tipos de crime



 Theft/Stealing  
Furto/roubo

 Hate crime  
Crime de ódio

 Domestic abuse  
Violência doméstica

 Child abuse  
Abuso de crianças

 Criminal damage  
Danos criminais

 Fraud  
Fraude

 Speeding  
Excesso de velocidade

 Physical assault  
Agressão física

 Abduction  
Rapto

 Cybercrime / Online Fraud  
Cibercrime / Fraude online

 Murder  
Assassinato

 Drug Dealing  
Tráfico de droga

 Dangerous driving  
Condução perigosa

 Sexual assault  
Agressão sexual

 Burglary  
Roubo

## Talking to the Gardaí Falar com a Gardaí

Types of Crime Tipos de crime



I need some... *help, information.....* please  
Preciso de... *ajuda, informação... por favor*

I am in danger. My location/eircode is...  
Estou em perigo. A minha localização/código postal é...

I want to.... *pay a traffic fine, make a complaint, report a crime*  
Quero... *pagar uma multa de trânsito, apresentar uma queixa, participar um crime*

My.....*child is missing, passport is lost, things were stolen*  
O meu... *filho desapareceu, passaporte perdeu-se, roubaram-me coisas*

I had an accident with my car.  
Tive um acidente com o meu carro.

I have a problem with my neighbours.  
Tenho um problema com os meus vizinhos.

I was attacked.  
Fui atacado.

I don't feel safe.  
Não me sinto seguro(a).

## Notes

Notas

We wish to thankfully acknowledge “My Communication Aid” which was developed through the collaboration of Cork Kerry Refugee Resettlement Initiative Cork Kerry Community Healthcare/HSE Social Inclusion - Cobh Family Resource Centre, Cobh, County Cork in the development and content layout of the “My Lingo” translation booklet.

MCA-ENGLISH-PORTUGUESE-006



SCAN ME



Modern Printers 056 7721739