

LIVE DO VERGARA #016

Áudio: How Much Sleep?

Link do áudio: <https://bit.ly/3iMDSlw>

Link do vídeo, áudio e texto completo:

<https://www.maiovergara.com/aprendendo-ingles-com-videos-191-much-sleep-actually-need/>

Texto completo:

Tired? We all know the feeling. Irritable, groggy and exceptionally lazy. Chances are, you didn't sleep enough last night. Or the past few nights, but what exactly is enough sleep and more importantly, can you ever catch up on it? While the very function of sleep is still debated by scientists, we do know that it's necessary to function efficiently and productively.

Linha a linha:

Tired?

Cansado?

We all know the feeling.

Nós todos conhecemos a sensação.

Irritable, groggy and exceptionally lazy.

Irritável, grogue e excepcionalmente preguiçoso.

Chances are, you didn't sleep enough last night.

Provavelmente, você não dormiu o suficiente na noite passada.

Or the past few nights,

Ou nas últimas noites,

but what exactly is enough sleep

mas o que exatamente é sono o suficiente

and more importantly,

e mais importante,

can you ever catch up on it?

será que é possível recuperar o sono perdido?

While the very function of sleep is still debated by scientists,

Enquanto a função exata do sono é ainda debatida por cientistas,

we do know that it's necessary

nós sabemos que ele é necessário

to function efficiently and productively.

para funcionarmos eficientemente e produtivamente.