

# Seu inglês abre caminhos.

Novas possibilidades,  
no seu ritmo.

**40 HÁBITOS + UM PLANO DE 30 ENCONTROS**

Pequenas descobertas para levar  
seu inglês à vida real.

# Uma nova etapa desta obra

Seu inglês abre caminhos

Novas possibilidades, no seu ritmo.

Teacher Fábio · Instituto HeadStart

Edição revisada, 2026.

Esta edição reelabora a obra 237 Hábitos do Brasileiro Fluente em Inglês. A seleção foi reorganizada em 40 hábitos desenvolvidos, com exemplos, apoios para iniciantes e um plano de execução.

© 2026 Teacher Fábio / Instituto HeadStart.

Todos os direitos reservados.

As cenas de Marina, Rosa e Leo são fictícias e foram criadas para ilustrar situações de aprendizagem. Não são depoimentos nem demonstrações de resultados. A arte de capa foi criada para esta edição. As imagens são ilustrativas e não representam alunos ou depoimentos reais.

## PARA QUEM ESTE LIVRO FOI ESCRITO

Adultos brasileiros que querem começar, retomar ou transformar conhecimento em uso. Os modelos apoiam iniciantes; as tarefas podem ser ampliadas por quem já conversa.

A quem deseja descobrir novas possibilidades e encontrar o próprio ritmo para aprender.

# Novas possibilidades, no seu ritmo

O inglês pode abrir espaço para uma conversa, uma viagem, uma descoberta ou uma nova experiência de trabalho. E esse espaço pode começar a se formar com algo pequeno: uma pergunta compreendida, uma frase que você consegue dizer, uma curiosidade que encontra resposta.

Talvez você esteja começando agora. Talvez tenha um repertório guardado e queira usá-lo mais. Em qualquer desses momentos, existe um ponto de partida que merece atenção e cuidado.

Este livro foi escrito para acompanhar você. Aqui, cada hábito oferece uma reflexão, uma experiência possível e apoio para começar no tamanho que fizer sentido. Você pode ler, experimentar, adaptar e voltar quando quiser.

Seu ritmo pode mudar. Em alguns dias, haverá energia para explorar; em outros, uma frase será suficiente. Uma pausa também cabe no caminho. O plano pode se ajustar à sua vida.

Ao final, você encontrará 30 encontros de prática com modelos, revisões e formas de reconhecer o progresso. Eles organizam a experiência; o desenvolvimento de fluência continua ao longo do tempo, com uso e apoio adequados.

Minha intenção é que você termine esta leitura com mais confiança no que pode construir e uma próxima ação clara, possível e sua.

Seu inglês pode crescer enquanto já participa da vida que você tem.

**Teacher Fábio**

# Como usar este livro

Leia em sequência para acompanhar as cinco etapas ou use o mapa de dificuldades para escolher uma entrada. Cada hábito contém uma reflexão, uma prática, um modelo e uma maneira de conferir o resultado.

## LEITURA

Leia um ou dois hábitos por encontro. Escolha apenas uma prática. O livro pode acompanhar suas escolhas e o seu ritmo.

## SE ESTÁ COMEÇANDO

Use “Para simplificar”. Leia os modelos, confira o português e altere um detalhe. Você pode usar apoio desde o primeiro encontro.

## SE JÁ CONVERSA

Mantenha a tarefa e acrescente uma pergunta inesperada, um motivo ou outro interlocutor. Aumente uma dificuldade por vez.

## PARA EXECUTAR

O plano de 30 dias inclui os hábitos de apoio. Consulte-os quando precisar. A leitura completa do livro não é um pré-requisito para começar.

### COMO NAVEGAR

O sumário, o mapa e as referências aos hábitos são clicáveis. Toque no nome do Instituto no rodapé para voltar ao sumário. Os marcadores do leitor de PDF também permitem navegar.

As durações e sequências são sugestões pedagógicas de organização. Ajuste ao seu nível, à tarefa e à sua disponibilidade.

# Seu caminho pelo livro

Novas possibilidades, no seu ritmo · p. 3

Como usar este livro · p. 4

Encontre o seu ponto de partida · p. 6

Seu primeiro repertório · p. 7

Um começo que acolhe você · p. 9

Descobertas que fazem sentido · p. 19

Um repertório cada vez mais seu · p. 29

Sua voz em novas conversas · p. 39

Autonomia para seguir no seu ritmo · p. 49

Seu plano de 30 dias · p. 58

Seu registro de prática · p. 75

Seu progresso merece ser reconhecido · p. 76

Seu próximo ciclo · p. 77

Uma conversa no café · p. 78

Onde encontrar apoio · p. 81

IA com uma tarefa clara · p. 82

O que sustenta estas escolhas · p. 83

Seu próximo encontro com o inglês · p. 84

# Encontre o seu ponto de partida

Escolha a frase que combina com seu momento. Os números levam a hábitos específicos. O mapa pode acompanhar suas novas descobertas ao longo do caminho.

| Seu momento                        | Por onde começar                                          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Quero retomar meu inglês.          | 01 · Retomada · p. 10<br>08 · Retorno · p. 17             |
| Quero encontrar uma direção.       | 02 · Situação-alvo · p. 11<br>04 · Material · p. 13       |
| Quero compreender melhor.          | 09 · Trecho acessível · p. 20<br>11 · Texto e som · p. 22 |
| Quero lembrar com mais facilidade. | 18 · Recuperação · p. 31<br>19 · Revisão · p. 32          |
| Quero falar com mais confiança.    | 25 · Primeira tentativa · p. 40<br>27 · Repetição · p. 42 |
| Quero aproveitar as ferramentas.   | 24 · Feedback · p. 37<br>33 · IA · p. 50                  |
| Quero uma rotina mais leve.        | 05 · Rotina possível · p. 14<br>37 · Ajustes · p. 54      |

**Quero começar o plano agora · p. 58**

# Seu primeiro repertório

Escolha duas frases. Entenda o sentido, complete com algo verdadeiro e diga em voz alta. As traduções mostram o uso natural, não uma equivalência palavra por palavra.

| Inglês                     | Português                          |
|----------------------------|------------------------------------|
| My name is ____.           | Meu nome é ____.                   |
| I live in ____.            | Moro em ____.                      |
| I work in a store.         | Trabalho em uma loja.              |
| I'm a student.             | Sou estudante.                     |
| I like music.              | Gosto de música.                   |
| I need help.               | Preciso de ajuda.                  |
| I'd like a coffee, please. | Eu gostaria de um café, por favor. |
| I'm interested in cooking. | Tenho interesse em culinária.      |

## UMA MUDANÇA DE CADA VEZ

Troque music por movies (filmes), cooking por photography (fotografia) ou a store por an office (um escritório). Confira combinações que não conhece.

Onde ouvir modelos e conferir dúvidas · p. 81

# Frases para manter a conversa

Escolha duas frases. Entenda o sentido, complete com algo verdadeiro e diga em voz alta. As traduções mostram o uso natural, não uma equivalência palavra por palavra.

| Inglês                       | Quando usar                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------|
| Could you say that again?    | Pode repetir? Quando não ouviu ou não entendeu. |
| Could you speak more slowly? | Pode falar mais devagar?                        |
| What does that mean?         | O que isso significa?                           |
| Let me think for a moment.   | Deixe-me pensar um pouco.                       |
| Just to confirm...           | Só para confirmar...                            |
| Could you write that down?   | Pode anotar isso?                               |
| How about you?               | E você? Para devolver uma pergunta.             |
| Thanks for your help.        | Obrigado/Obrigada pela ajuda.                   |

## UMA MUDANÇA DE CADA VEZ

Leia a frase de resgate antes de praticar uma conversa. Se precisar consultar durante a troca, consulte. O próximo passo é reduzir o apoio aos poucos.

Onde ouvir modelos e conferir dúvidas · p. 81

# Um começo que acolhe você

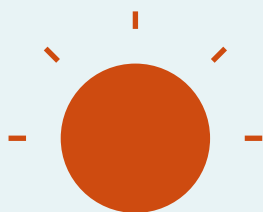
## HÁBITOS 01-08 • Seu ponto de partida

Marina trabalha na recepção de uma clínica. Ao abrir o caderno, encontra uma frase que já usou para pedir um nome. Ela a diz em voz alta e percebe o que gostaria de aprender agora: confirmar o horário. Anota uma pergunta e reserva alguns minutos para praticar. Seu próximo passo começa com algo que já faz parte da sua história.

### NESTA ETAPA

Aqui, você encontra um ponto de partida, escolhe uma situação importante e prepara uma rotina que acolhe ajustes e pausas.

Cena fictícia para reflexão.



# Seu próximo passo já tem um começo

Você talvez já tenha mais inglês na sua vida do que percebe: uma expressão que reconhece, uma pergunta que aprendeu, uma frase que usou numa viagem. Esse repertório oferece um ponto de partida. Ao retomar, vale descobrir com calma o que continua disponível e o que pede uma pequena revisão.

Ao retomar, algumas partes podem estar disponíveis, outras mais lentas e outras precisar de um novo encontro. Cada situação pede um apoio diferente. Uma revisão localizada permite recuperar o necessário e seguir. O seu percurso continua sendo um recurso, inclusive depois de uma pausa.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Abra um material que já usou. Antes de reler, tente dizer três coisas que lembra. Confira e escolha apenas um trecho que ficou difícil. Revise esse trecho; depois faça uma atividade que ainda não havia feito.

### LINGUAGEM EM USO

I remember this word. = Eu lembro desta palavra.

I need help with this part. = Preciso de ajuda nesta parte.

**Se quiser começar menor:** Vale reconhecer e dizer uma única palavra. Se estiver começando agora, use os modelos da página “Seu primeiro repertório”.

**Sinais de progresso:** Anote a página alcançada e a próxima ação. A retomada termina com um endereço.

---

O inglês que já faz parte de você pode apoiar o próximo passo.

# Uma situação que faz sentido para você

“Quero ficar fluente” pode expressar um desejo enorme e orientar muito pouco a terça-feira. Uma meta útil aproxima o inglês de uma ação: receber um cliente, conversar numa viagem, entender um tutorial ou contar sobre a família.

Você não precisa reduzir suas ambições. Precisa escolher qual delas vai receber prática primeiro. Uma situação pequena permite selecionar frases, prever perguntas e perceber melhora. Quando ela ganha alguma estabilidade, você amplia o território. Isso é direção, não uma promessa de domínio em prazo curto.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Complete: “Nos próximos 30 dias, quero praticar inglês para \_\_\_\_”. Escolha uma situação e escreva três ações dentro dela. Exemplo: pedir um café, dizer o tamanho e confirmar o preço. Guarde essa lista para comparar no fim do plano.

### LINGUAGEM EM USO

I'd like a small coffee, please. = Eu gostaria de um café pequeno, por favor.

**Se quiser começar menor:** Escolha apenas a primeira ação e pratique com o modelo aberto. Ainda não precisa memorizar.

**Sinais de progresso:** Sua meta permite uma simulação de até um minuto? Se não, divida-a.

---

Uma situação concreta dá trabalho útil às palavras.

# Seu ponto de partida merece ser visto

Sua primeira gravação é um retrato de um momento. Ela pode ter pausas, leitura e palavras procuradas. Tudo isso oferece informação para acompanhar o caminho. Guardar uma tentativa permite perceber mudanças que, no dia a dia, às vezes passam despercebidas.

Avalie uma tarefa, não a pessoa inteira. Conseguir dizer o nome, o lugar onde mora e algo de que gosta já oferece informação. Se precisar ler, registre isso também. O apoio faz parte do retrato. No final do plano, repetir a mesma tarefa será mais útil que procurar uma sensação vaga de fluência.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Grave de 20 a 40 segundos se apresentando. Guarde a primeira tentativa com a data. Anote: falei sem apoio, consultei algumas palavras ou li o modelo. Guarde a gravação como um registro inicial; a revisão terá seu momento.

### LINGUAGEM EM USO

My name is \_\_\_\_\_. I live in \_\_\_\_\_. I like \_\_\_\_\_.  
Meu nome é \_\_\_\_\_. Moro em \_\_\_\_\_. Gosto de \_\_\_\_\_.

**Se quiser começar menor:** Leia e complete apenas a primeira frase. Guarde o áudio mesmo assim.

**Sinais de progresso:** Você salvou uma tentativa e registrou o apoio usado? O ponto de partida está pronto.

---

O começo merece um registro feito com curiosidade e gentileza.

# Um material que combina com você

Encontrar um material novo pode trazer entusiasmo. Essa energia é bem-vinda, especialmente quando o conteúdo combina com seus interesses e com o momento que está vivendo. Vale dar à escolha alguns encontros de prática para descobrir o que ela oferece a você.

Também existem materiais inadequados. Permanecer não significa insistir no que você não entende ou não consegue acessar. Antes de trocar, descubra o problema: nível, assunto, instrução, formato ou rotina. Ajustar uma dessas peças pode ser suficiente. Se não for, mudar com critério é uma decisão de aprendizagem.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha um material principal para cinco encontros de prática. Esse número é um teste de organização, não um prazo científico. Depois registre: consegui começar? Entendi as instruções? Usei algo? Ajuste ou troque com base nessas respostas.

### LINGUAGEM EM USO

This is too difficult for me right now. = Isto está difícil demais para mim neste momento.

**Se quiser começar menor:** Comece pelo repertório e pelos diálogos deste livro. Você não precisa comprar nada para executar o plano.

**Sinais de progresso:** Consegue explicar por que vai manter ou trocar o material, sem depender apenas da empolgação?

---

Você pode escolher, experimentar e ajustar com tranquilidade.

# Inglês no ritmo da sua vida

Sua vida já tem compromissos, interesses e momentos de descanso. O inglês pode encontrar um lugar entre eles, em uma rotina que respeite sua disponibilidade. Um encontro curto e bem escolhido pode ser uma boa entrada. O tamanho do plano pode mudar junto com a vida.

Neste livro, nove minutos são uma referência de organização. Não são uma dose comprovada de fluência. Um encontro curto pode dar início a uma rotina, mas o desenvolvimento também pede tempo acumulado, conteúdo adequado, revisão e oportunidades de uso. O primeiro compromisso deve ser pequeno o bastante para acontecer e claro o bastante para ter direção.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha um momento concreto em três dias desta semana. Defina o que abrirá e o que fará: “Depois do café, vou praticar três frases do meu objetivo”. Se nove minutos não couberem, comece com três. Deixe o material acessível.

### LINGUAGEM EM USO

After breakfast, I practice English. = Depois do café da manhã, pratico inglês.

**Se quiser começar menor:** Faça uma frase por encontro. O horário serve à prática; não precisa virar um teste de disciplina.

**Sinais de progresso:** Você sabe quando, onde e com qual material será o próximo encontro?

---

O inglês encontra espaço quando o plano respeita a sua vida.

# Sua ideia tem valor em qualquer idioma

Sua experiência, suas ideias e seu jeito de ver o mundo continuam presentes quando você fala inglês. No começo, talvez saiam em frases menores. Você pode construir a mensagem por partes, com o repertório disponível, e ampliá-la aos poucos. Uma opinião simples também merece ser ouvida.

Uma mensagem clara pode crescer frase por frase. Comece com uma estrutura que consiga sustentar e acrescentar um detalhe verdadeiro. A pessoa que ouve terá algo para compreender e responder. Depois da conversa, você pode ampliar o repertório que sentiu falta. A sua experiência continua sendo sua, em qualquer idioma.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Explique uma preferência em duas frases: o que prefere e por quê. Use palavras disponíveis. Se uma palavra faltar, termine com um exemplo ou consulte apenas aquela palavra. Tente novamente com a mesma ideia.

### LINGUAGEM EM USO

I prefer mornings. I have more energy.  
Prefiro as manhãs. Tenho mais energia.

**Se quiser começar menor:** Use “I like \_\_\_\_” (Gosto de \_\_\_\_). Uma preferência verdadeira já é uma contribuição.

**Sinais de progresso:** Sua ideia chegou ao fim? Registre uma palavra que gostaria de acrescentar na próxima vez.

---

A sua ideia merece espaço desde a primeira frase.

# Cada tentativa mostra um caminho

Cada tentativa oferece uma pista: uma palavra que já veio, uma estrutura que ficou clara ou uma parte que precisa de apoio. Olhar para esses detalhes ajuda a escolher o próximo treino. Você pode reconhecer o que funcionou e cuidar de uma dificuldade específica no mesmo encontro.

Vocabulário, escuta, familiaridade com a tarefa e orientação podem contribuir de formas diferentes. Descrever uma dificuldade com precisão permite escolher o apoio adequado. Uma anotação útil registra o que você queria comunicar e uma nova tentativa possível, preservando também o que já conseguiu fazer.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Divida uma anotação em três linhas: o que eu queria dizer; o que consegui dizer; o que vou praticar. Confira uma versão natural em uma fonte confiável. Use essa versão em outra frase verdadeira. Consulte a página de fontes e ferramentas se precisar de apoio.

### LINGUAGEM EM USO

I have 30 years. → I'm 30 years old.

Para dizer a idade, use "I'm...": Tenho 30 anos.

**Se quiser começar menor:** Copie a versão correta e troque apenas a idade. Explique em português o que mudou.

**Sinais de progresso:** Você consegue tentar uma frase nova usando o ajuste?

---

Uma tentativa pode terminar com uma descoberta e um próximo passo.

# Seu caminho também acolhe pausas

Há semanas em que o inglês cabe. Há semanas em que uma frase é o máximo possível. E há situações em que descansar, cuidar de alguém ou reorganizar a vida precisa ocupar o espaço inteiro. Uma relação saudável com o aprendizado admite essas diferenças.

A versão mínima é um recurso, não uma obrigação disfarçada. Se ela ajudar, use. Se a pausa for necessária, prepare o retorno quando puder: guarde o ponto alcançado e a próxima ação. Você não precisa pagar os dias ausentes com uma maratona. Precisa reencontrar uma prática possível.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escreva duas opções: “Num dia cheio, posso \_\_\_”; “Se precisar pausar, deixarei anotado \_\_\_”. Exemplo: dizer uma frase; guardar a página e retomar a mesma frase. Escolha uma data para rever o plano, sem prometer execução durante uma crise.

### LINGUAGEM EM USO

I'll continue from here. = Vou continuar daqui.

**Se quiser começar menor:** Deixe um marcador no livro. Preparar a volta já resolve uma parte da organização.

**Sinais de progresso:** Seu plano inclui uma forma de voltar sem compensar o tempo perdido?

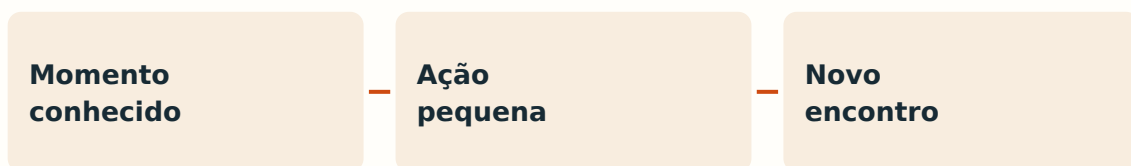
---

Continuidade também é saber retomar depois de uma pausa legítima.

# O começo precisa de contexto

## O QUE A PESQUISA PERMITE DIZER

Lally e colegas acompanharam a repetição de comportamentos cotidianos em contextos estáveis. O tempo estimado para desenvolver automaticidade variou bastante. O estudo não estabelece um prazo universal para aprender inglês.



Esquema de prática; não representa dados quantitativos do estudo.

### COMO O LIVRO TRANSFORMA ISSO EM AÇÃO

Nossa aplicação: associar uma prática pequena a um momento reconhecível da rotina. Quando uma pausa acontece, retomar a ação em vez de inventar uma compensação. Essa é uma adaptação pedagógica, não uma intervenção testada pelo estudo.

Lally et al. (2010) · [consultar a fonte](#)

A ciência ajuda a escolher princípios. O seu registro ajuda a ajustar a execução.

# Descobertas que fazem sentido

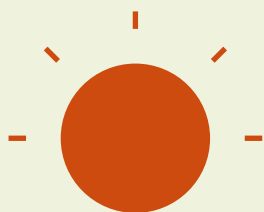
## HÁBITOS 09-16 • Contato com propósito

Rosa tem uma pequena loja e gosta de cozinhar. Em uma receita curta, reconhece os ingredientes pela imagem e compreende uma instrução. A legenda oferece apoio. Na segunda passagem, ela identifica uma frase que gostaria de usar. O inglês acaba de entrar em um interesse que já era seu.

### NESTA ETAPA

Nesta etapa, você escolhe conteúdo acessível, usa apoio e transforma uma descoberta em linguagem pessoal.

Cena fictícia para reflexão.



# Um conteúdo que convida você a entender

Um conteúdo com assunto conhecido, imagem clara ou voz familiar oferece apoio para a compreensão. Começar por um trecho acessível permite descobrir a mensagem e prestar atenção em uma expressão útil. Você pode ampliar o desafio à medida que ganha familiaridade.

Escolher material acessível não diminui a seriedade do estudo. Permite descobrir o que está sendo dito e prestar atenção em como foi dito. Ao ganhar familiaridade, retire um apoio de cada vez. O conteúdo mais difícil do mundo pode esperar a vez dele.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha um vídeo de 15 a 30 segundos com legenda ou transcrição. Antes de ouvir, identifique o assunto pela imagem ou título. Depois diga em português uma coisa que entendeu. Se nada fizer sentido, procure um trecho mais simples.

### LINGUAGEM EM USO

It's about food. = É sobre comida.

It's about work. = É sobre trabalho.

**Se quiser começar menor:** Use o diálogo do café na página “Diálogos para praticar” e ouça as frases em uma ferramenta de leitura em voz alta, se tiver acesso.

**Sinais de progresso:** Você identificou uma mensagem, e não apenas uma palavra isolada?

---

Com um ponto de apoio, a compreensão encontra espaço para crescer.

# O sentido vem primeiro

No inglês da escola, você talvez tenha aprendido a esperar perguntas sobre cada detalhe. Na vida, a primeira tarefa costuma ser entender o que está acontecendo. A pessoa está pedindo ajuda, contando um problema ou combinando um horário?

Ouvir pelo sentido geral não elimina a escuta cuidadosa. Organiza a ordem do trabalho. Primeiro, encontre o assunto. Depois, procure os detalhes que importam. Se um número, uma restrição ou uma instrução essencial ficou incerto, a ideia geral não basta: você vai precisar confirmar.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Ouçá um trecho curto sem pausar. Responda: quem fala, sobre o quê e com qual intenção? Use português se ajudar. Ouça novamente para conferir apenas uma informação. Não tente transcrever tudo.

### LINGUAGEM EM USO

She needs help. = Ela precisa de ajuda.

They're planning a trip. = Eles estão planejando uma viagem.

**Se quiser começar menor:** Escolha entre duas possibilidades: é um pedido ou uma apresentação? Confira no texto.

**Sinais de progresso:** Sua segunda escuta respondeu a uma dúvida específica?

---

Entender o assunto dá um lugar aos detalhes.

# Texto e som podem caminhar juntos

Às vezes você conhece a palavra no papel e não a reconhece na frase falada. Isso não torna seu conhecimento falso. Mostra uma conexão que ainda precisa de prática. A legenda em inglês ou a transcrição ajuda a localizar o som.

O apoio funciona melhor quando você volta ao áudio. Ler o texto inteiro e encerrar a atividade pode deixar o ouvido fora do encontro. Legendas automáticas também erram; se um trecho não combina com a situação, confira em outra fonte ou escolha um exemplo mais claro. Apoio útil precisa ser compreensível.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Ouçá uma frase. Leia a transcrição e descubra seu significado. Ouça com o texto e, por fim, sem olhar. Trabalhe com a mesma frase por poucos minutos. A pesquisa sobre vídeos legendados é apresentada nas notas de leitura, sem promessa de efeito igual para todos.

### LINGUAGEM EM USO

What do you do? = Você trabalha com o quê?

No diálogo profissional, a pergunta costuma ser sobre ocupação.

**Se quiser começar menor:** Comece por “My name is...” e escute duas ou três palavras por vez.

**Sinais de progresso:** Conseguiu reconhecer alguma parte do som sem acompanhar as letras?

---

O texto ajuda quando também ensina você a escutar.

# Um novo olhar para o mesmo trecho

Reassistir pode parecer falta de novidade. Mas a primeira passagem costuma consumir atenção com a história: quem chegou, o que aconteceu, por que alguém está irritado. Quando isso já é conhecido, você pode notar uma pergunta, uma resposta ou uma expressão.

Repetir com objetivo é diferente de apertar play indefinidamente. Dê a cada passagem um trabalho. Entender o assunto, localizar uma frase e perceber seu uso já são tarefas distintas. Quando o trecho não oferece mais uma descoberta útil, avance. Familiaridade é um recurso, não uma prisão.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma cena curta conhecida. Na primeira passagem, acompanhe o sentido. Na segunda, procure uma frase que serviria para você. Na terceira, observe quando a pessoa a usa. Encerre criando uma situação sua para essa frase.

### LINGUAGEM EM USO

Are you ready? = Você está pronto/pronta?

Pode aparecer antes de sair, começar uma atividade ou fazer um pedido.

**Se quiser começar menor:** Escolha uma frase do diálogo deste livro e identifique quem a diz e por quê.

**Sinais de progresso:** Você sabe em qual situação usaria a frase escolhida?

---

O mesmo trecho pode ensinar outra coisa quando a pergunta muda.

# As palavras que fazem diferença para você

Você pode escolher onde colocar a atenção. Algumas palavras ajudam a entender a mensagem, outras servem à situação que quer praticar, e outras podem ficar para outro encontro. Essa seleção torna o estudo mais pessoal e permite aproveitar o conteúdo com mais leveza.

Você não precisa transformar cada conteúdo em inventário. Pergunte se a palavra impede a mensagem, aparece com frequência ou serve ao seu objetivo. Se não atender a nenhum desses critérios, deixe passar por enquanto. Em uma instrução importante, faça o contrário: pare e esclareça o que pode mudar a ação.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Leia ou ouça um trecho curto. Escolha no máximo duas palavras para conferir. Para cada uma, escreva o motivo da escolha. Aprenda uma dentro da frase em que apareceu. Deixe as outras para outro encontro, sem abrir uma lista infinita.

### LINGUAGEM EM USO

The store is closed. = A loja está fechada.

Closed é essencial se você precisa saber se pode entrar.

**Se quiser começar menor:** Escolha apenas uma palavra que mude a mensagem e consulte o significado.

**Sinais de progresso:** Você consegue explicar por que essa palavra entrou no seu repertório?

---

Escolher poucas palavras pode abrir espaço para aproveitar a mensagem.

# Sua curiosidade também ensina

Seu inglês não precisa viver apenas de assuntos que alguém escolheu para “praticar”. Há dúvidas que você já tem: como cuidar de uma planta, preparar um molho, melhorar uma foto ou entender uma jogada. A curiosidade oferece um motivo anterior ao exercício.

O interesse sozinho não resolve o nível do material. Se a resposta vier difícil demais, procure uma explicação mais curta, com imagens ou linguagem mais simples. Você pode gostar de arquitetura e começar com um vídeo sobre um quarto. Um assunto adulto não exige um texto inacessível.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escreva uma dúvida real em português. Transforme-a numa busca curta em inglês, com ajuda de um dicionário se necessário. Abra um resultado e procure uma única resposta. Registre o que descobriu sobre o assunto e uma expressão que usaria de novo.

### LINGUAGEM EM USO

How to make coffee = Como fazer café.

How to grow tomatoes = Como cultivar tomates.

**Se quiser começar menor:** Procure o nome em inglês de um objeto ligado ao seu hobby e ouça a pronúncia.

**Sinais de progresso:** O encontro trouxe uma descoberta que você teria interesse em contar?

---

O idioma encontra espaço quando ajuda a conhecer o mundo.

# Mais vozes, mais possibilidades

Acostumar-se com uma voz facilita o contato. Mas o mundo não usa a mesma pronúncia, o mesmo ritmo ou o mesmo microfone. Conversas em inglês podem envolver brasileiros, indianos, argentinos e muitas outras pessoas, com ou sem um falante nativo.

A ampliação pode ser gradual. Mantenha o assunto conhecido e mude o falante. Depois varie o contexto. Evite usar um áudio especialmente difícil como medida de toda a sua capacidade. O objetivo é descobrir o apoio necessário para compreender aquela pessoa naquela situação.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Ouçã duas pessoas se apresentando em trechos curtos com transcrição. Procure as mesmas informações: nome, lugar e ocupação. Compare uma expressão ou um ritmo. Se precisar, ouça novamente com o texto.

### LINGUAGEM EM USO

Where are you from? = De onde você é?  
I'm from Brazil. = Sou do Brasil.

**Se quiser começar menor:** Escute a mesma palavra em duas variantes de áudio de um dicionário. Só observe a diferença.

**Sinais de progresso:** Você encontrou uma informação nas duas vozes, mesmo com apoio?

---

Compreender mais vozes amplia as conversas de que você pode participar.

# O inglês começa a fazer parte da sua história

Uma música, um vídeo ou uma busca já pode ter valor por prazer. Nem todo encontro precisa virar tarefa. Mas, quando você escolhe estudar com aquele conteúdo, vale produzir uma pequena saída: uma frase, uma pergunta ou uma mensagem.

Isso ajuda a separar “passei tempo perto do inglês” de “pratiquei este uso”. As duas experiências podem fazer parte da vida. O cuidado é não contar reprodução automática como evidência de que uma expressão está disponível para você. Descubra tentando usá-la em um contexto próprio.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Depois de um conteúdo curto, escolha uma expressão. Diga ou escreva uma frase verdadeira com ela. Feche o modelo e tente novamente. Se não sair, consulte e reduza a tarefa. Guarde a frase junto com a fonte.

### LINGUAGEM EM USO

I'm interested in cooking. = Tenho interesse em culinária.  
Troque cooking por music, design ou outro interesse.

**Se quiser começar menor:** Complete “I like \_\_\_\_” com algo que apareceu no conteúdo. Confira o significado.

**Sinais de progresso:** Você produziu uma frase sua, mesmo consultando o modelo?

---

Uma expressão começa a mudar de lugar quando entra na sua vida.

# Texto também pode apoiar a escuta

## O QUE A PESQUISA PERMITE DIZER

Montero Perez e colegas reuniram estudos sobre vídeo na língua-alvo com legendas na mesma língua. A meta-análise encontrou benefícios para compreensão oral e vocabulário. Isso não significa que qualquer vídeo legendado serve igualmente a qualquer aprendiz.



Esquema de prática; não representa dados quantitativos do estudo.

### COMO O LIVRO TRANSFORMA ISSO EM AÇÃO

Nossa aplicação: escolher um trecho acessível, entender a frase e alternar a escuta com e sem texto. O procedimento deste livro é uma sugestão de prática; sua duração não foi validada pela meta-análise.

Montero Perez et al. (2013) · [consultar a fonte](#)

A ciência ajuda a escolher princípios. O seu registro ajuda a ajustar a execução.

# Um repertório cada vez mais seu

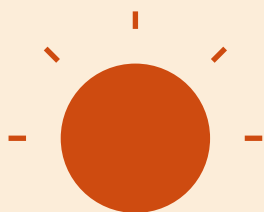
## HÁBITOS 17-24 • Memória e linguagem

Leo está no primeiro emprego. Escolhe uma combinação útil, take a break, e cria uma frase para uma situação do seu dia. Consulta o exemplo, tenta novamente e marca outro encontro. Aos poucos, encontra um jeito de transformar palavras conhecidas em linguagem que pode usar.

### NESTA ETAPA

Nesta etapa, você aprende combinações, tenta lembrar, revisa e usa feedback sem transformar tudo em correção.

Cena fictícia para reflexão.



# Palavras que funcionam bem juntas

Decision pode aparecer no caderno com a tradução correta e ainda deixar uma dúvida quando você tenta falar: qual verbo vem antes? Make a decision já oferece uma combinação utilizável. Aprender a palavra com companhia reduz uma escolha na hora de construir a frase.

A companhia depende do sentido. Não basta guardar qualquer palavra que apareceu ao lado. Observe a combinação em um exemplo claro e confirme seu uso. Você não precisa colecionar todas as possibilidades; escolha a que serve à situação que está praticando.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha três palavras úteis e procure uma combinação frequente para cada uma em um dicionário com exemplos. Escreva uma frase pessoal usando uma delas. Leia, feche o caderno e tente dizer a mesma ideia.

### LINGUAGEM EM USO

Make a decision = tomar uma decisão.

Take a break = fazer uma pausa.

I need to take a break. = Preciso fazer uma pausa.

**Se quiser começar menor:** Comece apenas com “take a break”. Entenda e complete “I need to...” com o bloco.

**Sinais de progresso:** Você consegue usar a combinação numa frase, em vez de apenas traduzi-la?

---

Palavras acompanhadas chegam mais preparadas para a conversa.

# Uma oportunidade de lembrar

Reconhecer uma frase aberta na tela é confortável. Dizer a frase sem olhar pode ser mais trabalhoso. Esse esforço revela o que está disponível e o que ainda precisa de apoio. A tentativa de recuperar informação também pode fazer parte do aprendizado, como mostram pesquisas de memória.

Não transforme a tentativa em castigo. Se a frase não vier, consulte, compreenda e tente de novo com menos elementos. A meta é criar uma oportunidade de recuperação e receber informação correta depois. Ficar muitos minutos repetindo um erro sem conferir não é o objetivo.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Leia uma frase útil e confira seu sentido. Cubra o inglês, olhe apenas a situação em português e tente dizer a frase. Revele a resposta, compare e ajuste. Faça isso com no máximo três frases neste encontro.

### LINGUAGEM EM USO

Situação: pedir ajuda.

Could you help me, please? = Você poderia me ajudar, por favor?

**Se quiser começar menor:** Deixe “Could you...” visível e recupere só o restante. Retire o apoio aos poucos.

**Sinais de progresso:** Você tentou antes de olhar e conferiu depois? Isso já completa o procedimento.

---

Conferir fica mais informativo quando existe uma tentativa para comparar.

# Reencontros que fortalecem o repertório

Uma expressão aprendida hoje pode precisar de novos encontros antes de aparecer com facilidade. Se todo estudo começa com conteúdo novo, o repertório antigo perde oportunidades de uso. A agenda precisa ter lugar para lembrar.

Distribuir revisões é uma decisão apoiada por pesquisas sobre memória, mas não existe um intervalo único que sirva a todas as pessoas, tarefas e objetivos. Use um calendário simples e ajuste ao resultado. Uma frase esquecida pede apoio ou reencontro mais próximo; uma frase disponível pode esperar um pouco mais.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha três frases. Programe uma tentativa de lembrá-las no próximo encontro, outra alguns dias depois e outra na semana seguinte. Antes de reler, tente usar. Se falhar, confira e pratique uma versão menor. Esse calendário é uma sugestão de organização.

### LINGUAGEM EM USO

I need more time. = Preciso de mais tempo.

Use a frase em uma situação de trabalho e em uma de estudo.

**Se quiser começar menor:** Revise uma frase por vez. Acrescente outras quando o cartão estiver claro.

**Sinais de progresso:** A revisão terminou com a próxima data e uma frase usada?

---

O repertório precisa de reencontros para continuar disponível.

# A mesma expressão, novas possibilidades

Repetir exatamente a mesma frase pode ajudar a começar. Depois, a conversa muda um detalhe: horário, pessoa, lugar ou intenção. Se você só consegue reproduzir o exemplo original, precisa de uma etapa intermediária antes do improviso.

Nessa etapa, mantenha uma estrutura e altere uma informação. A tarefa continua pequena, mas já exige escolha. Assim, você descobre o que entendeu do modelo e o que apenas decorou. Confira combinações novas quando houver dúvida; nem toda substituição funciona da mesma maneira.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha “I need...” e complete com três necessidades verdadeiras. Depois acrescente um motivo a uma delas. Leia seus exemplos, feche o modelo e responda: “What do you need?” (Do que você precisa?).

### LINGUAGEM EM USO

I need help. = Preciso de ajuda.

I need a break. = Preciso de uma pausa.

I need to leave. = Preciso sair. Antes de um verbo, use need to.

**Se quiser começar menor:** Pratique apenas “I need help” e “I need water”. Compare a palavra que mudou.

**Sinais de progresso:** Conseguiu adaptar a estrutura sem perder o sentido?

---

Uma expressão fica mais sua quando sobrevive a uma mudança de contexto.

# O português também pode ajudar

Traduzir pode ajudar a entender uma palavra ou organizar uma primeira tentativa. O problema surge quando você espera que as duas línguas montem todas as ideias da mesma forma. “Tenho 30 anos” e “I’m 30 years old” comunicam a mesma informação por caminhos diferentes.

Em vez de proibir o português, use a comparação para notar uma escolha. Observe o significado da frase inteira, identifique a diferença e pratique uma versão verdadeira. Depois tente responder à situação sem reconstruir cada palavra. O apoio pode diminuir à medida que a expressão fica familiar.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma frase que costuma montar literalmente. Compare com um modelo confirmado. Marque apenas a parte diferente. Crie duas versões com informações suas e use uma delas sem olhar.

### LINGUAGEM EM USO

Depende do preço. → It depends on the price.

Tenho uma dúvida sobre isso. → I have a question about this.

**Se quiser começar menor:** Escolha “I’m \_\_\_ years old” e pratique com duas idades. Entenda a frase inteira.

**Sinais de progresso:** Você sabe explicar uma diferença e usá-la em outro exemplo?

---

O português pode iluminar o caminho sem precisar dirigir cada frase.

# Clareza com a sua própria voz

Seu sotaque pode revelar de onde você veio sem impedir a conversa. Ao mesmo tempo, há diferenças de som, ritmo ou acento de palavra que dificultam a compreensão. O trabalho útil separa identidade de obstáculos à mensagem.

Não tente corrigir tudo ao ouvir sua gravação. Escolha uma palavra importante e descubra se ela chegou como você pretendia. Um dicionário com áudio ajuda a conferir. Um ouvinte pode dizer o que entendeu. Reconhecimento automático de voz oferece uma pista, mas não é um juiz infalível da sua pronúncia.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma palavra da situação que está praticando. Ouça um modelo, repita dentro de uma frase e grave. Compare uma característica: som inicial, sílaba forte ou final. Se possível, peça a alguém que diga qual palavra ouviu.

### LINGUAGEM EM USO

Thirteen = treze. Thirty = trinta.

I said thirteen. = Eu disse treze. Em números importantes, confirme também por escrito.

**Se quiser começar menor:** Comece por uma palavra familiar, como coffee, usando o áudio do dicionário.

**Sinais de progresso:** O ajuste tornou a palavra mais reconhecível? Se não souber, peça feedback específico.

---

Clareza melhora a mensagem sem exigir outra identidade.

# Um ritmo que vai ficando familiar

Shadowing é acompanhar uma fala quase ao mesmo tempo que o modelo. Pode servir como exercício de ritmo, mas acompanhar um trecho longo sem entender o que diz transforma o treino em perseguição sonora.

Comece menor. Primeiro entenda uma frase curta. Depois ouça e repita com pausa. Só tente acompanhar junto quando isso for viável. Ao final, altere uma informação para voltar à sua própria mensagem. A imitação é uma etapa do exercício, não uma substituição da conversa.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma frase de três a seis segundos. Entenda, ouça e repita depois. Em seguida, acompanhe junto uma ou duas vezes, se conseguir. Marque uma pausa ou palavra forte. Por fim, diga uma versão sua sem o áudio.

### LINGUAGEM EM USO

I'd like a coffee, please. → I'd like a tea, please.

Eu gostaria de um café, por favor. → Eu gostaria de um chá, por favor.

**Se quiser começar menor:** Repita depois do áudio, em duas partes. Você pode praticar com pausas entre as partes.

**Sinais de progresso:** Você entendeu a frase e conseguiu modificar uma informação?

---

Pegue emprestado o ritmo; devolva uma mensagem sua.

# Uma orientação para o próximo passo

Uma orientação específica pode deixar o próximo passo mais claro: ajustar um som, escolher uma expressão ou organizar uma frase. O feedback funciona como apoio quando você entende o que mudou e encontra uma oportunidade de usar essa mudança.

O momento também importa. Durante uma prática de conversa, pode ser útil terminar a ideia antes do feedback. Em um treino de som ou de estrutura, corrigir imediatamente pode fazer sentido. Combine o objetivo. Depois, use a orientação em uma nova frase; copiar a correção não mostra ainda que você consegue aplicá-la.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma frase sua e peça feedback sobre um aspecto: clareza, forma ou tom. Pergunte o que mudou e por quê. Refaça a frase e crie outra com a mesma estrutura. Se a explicação não ficar clara, peça um exemplo mais simples.

### LINGUAGEM EM USO

Please let me finish, then correct one important mistake.

Por favor, deixe-me terminar e depois corrija um erro importante.

**Se quiser começar menor:** Faça o pedido em português a um professor ou ferramenta. O exercício é usar a correção, não dominar a instrução.

**Sinais de progresso:** Conseguiu criar um exemplo novo com o ajuste recebido?

Um bom apoio ajuda você a reconhecer o que já faz e o que pode desenvolver.

# Lembrar é parte da prática

## O QUE A PESQUISA PERMITE DIZER

Em um estudo com vocabulário de língua estrangeira, Karpicke e Roediger compararam condições de estudo e recuperação. A recuperação repetida favoreceu a lembrança posterior no protocolo investigado. O resultado não é uma medida de fluência oral.



Esquema de prática; não representa dados quantitativos do estudo.

### COMO O LIVRO TRANSFORMA ISSO EM AÇÃO

Nossa aplicação: tentar responder antes de revelar o modelo, conferir e corrigir. O livro propõe cartões ligados a situações pessoais. A transferência para conversas precisa de prática de uso, além da lembrança do cartão.

Karpicke e Roediger (2008) · [consultar a fonte](#)

A ciência ajuda a escolher princípios. O seu registro ajuda a ajustar a execução.

# Sua voz em novas conversas

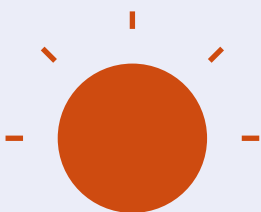
## HÁBITOS 25-32 • Participação

Marina pratica uma confirmação de horário. Na conversa, surge uma pergunta diferente, e ela pede repetição. Os dois conferem o horário por escrito e seguem com o atendimento. Depois, Marina registra a informação que conseguiu confirmar e a nova pergunta que deseja aprender.

### NESTA ETAPA

Nesta etapa, você entra, pergunta, reformula, confirma e ensaia situações com espaço para o imprevisto.

Cena fictícia para reflexão.



# Sua voz encontra espaço

Um momento de prática privada oferece espaço para conhecer a própria voz em inglês. Você pode procurar palavras, perceber uma lacuna e concluir a mensagem no seu ritmo. Essa experiência pode preparar uma conversa pequena e aumentar a familiaridade com o que deseja dizer.

Isso não substitui a interação. É uma preparação acessível para ela. A pessoa sozinha não precisa lidar com perguntas inesperadas ou com o tempo do outro. Comece onde consegue e depois avance um pouco. O progresso aparece quando a prática privada abre caminho para alguma troca, mesmo curta.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Conte em voz alta o que fará depois deste encontro. Use de uma a três frases. Se gravar, faça uma tentativa inicial e apenas uma revisão focada. No plano de 30 dias, você voltará a essa habilidade em uma conversa ou simulação.

### LINGUAGEM EM USO

I'm going home. I need to cook. Then I'll rest.

Vou para casa. Preciso cozinhar. Depois vou descansar.

**Se quiser começar menor:** Use apenas "I'm going home" ou outra frase verdadeira do seu repertório.

**Sinais de progresso:** Você conseguiu concluir uma mensagem, usando apoio quando precisou?

---

Sua voz pode ganhar familiaridade em experiências pequenas e possíveis.

# Uma entrada para a sua ideia

Uma frase de entrada pode ajudar sua ideia a encontrar lugar na conversa. Preparar esse começo deixa mais atenção disponível para o que deseja compartilhar. Você pode apresentar o ponto principal e acrescentar um motivo, com a linguagem que já consegue usar.

Preparar uma entrada ajuda a sinalizar sua intenção. Depois dela, diga o ponto principal com a linguagem que tem. Isso não significa interromper qualquer pessoa a qualquer momento. Observe a situação e procure uma pausa adequada. Em uma aula ou simulação, combine espaço para praticar essa entrada sem disputar a conversa.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma opinião simples. Diga uma frase de entrada e, em seguida, a opinião com um motivo. Treine em voz alta. Se puder, use em uma conversa de baixo risco ou peça a um parceiro que simule a situação.

### LINGUAGEM EM USO

Can I add something? I think we need more time.

Posso acrescentar uma coisa? Acho que precisamos de mais tempo.

**Se quiser começar menor:** Use “I think...” com uma opinião curta: “I think it’s good” (Acho que é bom).

**Sinais de progresso:** Você conseguiu passar da frase de entrada para a contribuição?

---

A sua contribuição pode começar com uma frase simples.

# Perguntar também é participar

Pedir repetição é uma maneira de cuidar da compreensão e continuar participando. Quando você mostra onde surgiu a dúvida, oferece ao outro uma informação útil para ajudar. Uma frase curta pode tornar a conversa mais clara para os dois lados.

Comece com um pedido geral. Se continuar difícil, seja específico: a última palavra, o horário ou a parte final. Se ouvir a mesma frase de novo não resolver, peça uma explicação diferente. A estratégia precisa mudar junto com a dificuldade; repetir o pedido indefinidamente pode deixar os dois no mesmo lugar.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Treine uma sequência de resgate: pedir repetição; localizar o trecho; pedir outra explicação. Use apenas a etapa necessária. Em uma simulação, peça que a outra pessoa diga um horário e confirme o que ouviu.

### LINGUAGEM EM USO

Could you say that again? = Pode repetir?

Could you repeat the time? = Pode repetir o horário?

What does that mean? = O que isso significa?

**Se quiser começar menor:** Guarde apenas “Could you say that again?”. Leia quando precisar.

**Sinais de progresso:** Você conseguiu transformar uma dúvida escondida em um pedido de ajuda?

---

Uma pergunta abre espaço para uma compreensão compartilhada.

# Tempo para pensar, espaço para dizer

Uma pausa pode ser apenas uma pausa. Você está pensando, procurando uma palavra ou organizando a resposta. Não precisa preencher cada segundo com desculpas. Uma expressão curta informa ao outro que a resposta continua a caminho.

Se a palavra não vier, mude a construção. Explique a função de um objeto, use um exemplo ou divida a ideia. A meta não é fingir que conhece o termo; é encontrar uma forma compreensível de seguir. Depois, anote a palavra que faltou e amplie seu repertório.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha um objeto e explique para que serve sem dizer o nome. Comece com uma frase para ganhar tempo. Se travar, use “It’s something you use to...” e descreva uma ação. Confira depois o nome do objeto.

### LINGUAGEM EM USO

Let me think for a moment. = Deixe-me pensar um pouco.

It’s something you use to charge your phone. = É algo que você usa para carregar o celular.

**Se quiser começar menor:** Use “Give me a second” (Me dê um segundo) e responda com uma frase curta conhecida.

**Sinais de progresso:** A pausa ajudou você a continuar ou a tentar outra forma de dizer?

---

Você pode reorganizar a frase sem abandonar a ideia.

# Clareza para combinar e decidir

Uma conversa informal tolera muitas aproximações. Já um prazo, um valor ou uma instrução importante precisa chegar com precisão suficiente para orientar a ação. Entender o assunto geral não resolve todos os detalhes.

Confirmar é parte da competência comunicativa. Repita o dado, peça correção e use escrita quando ela ajudar. Se você não tem linguagem suficiente para uma situação de risco, procure apoio apropriado. O hábito de participar com coragem precisa caminhar com o hábito de reconhecer os limites do próprio entendimento.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha um horário, uma data e um valor de exemplo. Diga cada um e formule uma confirmação. Confira a resposta por escrito. Em situações reais, não exponha dados confidenciais numa ferramenta de prática.

### LINGUAGEM EM USO

Just to confirm: Friday at three p.m., right?

Só para confirmar: sexta-feira às três da tarde, certo?

Could you write that down? = Pode anotar isso?

**Se quiser começar menor:** Pratique um único horário e use o modelo escrito na tela.

**Sinais de progresso:** O dado final está claro para os dois lados, sem depender de um yes automático?

---

Confirmar bem é uma forma de cuidar da mensagem.

# Uma pergunta aproxima as pessoas

Quando alguém pergunta sobre seu fim de semana, talvez você procure a resposta perfeita e esqueça de mostrar curiosidade pela outra pessoa. Uma conversa precisa de alternância. Responder e devolver uma pergunta simples já muda o ritmo.

Não é necessário transformar small talk em entrevista. Escute o detalhe que apareceu e escolha uma pergunta relacionada. Se a resposta for curta ou a pessoa estiver ocupada, respeite o sinal. Interesse se mostra tanto no que você pergunta quanto no espaço que deixa para a resposta.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Responda a uma pergunta sobre o fim de semana com um fato e uma pergunta de volta. Depois prepare um acompanhamento sobre um detalhe: lugar, companhia ou experiência. Faça a troca com alguém ou represente os dois papéis.

### LINGUAGEM EM USO

I stayed home and watched a film. How about you?

Fiquei em casa e assisti a um filme. E você?

Was it good? = Foi bom?

**Se quiser começar menor:** Use “It was good. How about yours?” para responder sobre o fim de semana: Foi bom. E o seu?

**Sinais de progresso:** Você respondeu e abriu espaço para a outra pessoa falar?

**Uma pergunta verdadeira faz mais pela conversa que uma resposta ensaiada demais.**

# Sua opinião com o tom que você escolhe

Uma frase pode estar gramaticalmente correta e soar mais dura do que você pretendia. “You are wrong” expressa discordância direta; em muitos contextos profissionais, você pode preferir apresentar outra leitura e explicar o motivo.

Isso não exige concordar com tudo. Significa escolher como sua ideia entra na relação. Observe quem fala, com quem, em qual situação e para quê. Comentários da internet, letras de música e diálogos de filmes nem sempre oferecem modelos adequados para um e-mail ao cliente. O contexto acompanha a expressão.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma opinião com a qual discorda. Escreva uma resposta direta e outra que reconheça o ponto antes de apresentar a diferença. Explique o motivo em linguagem simples. Leia as duas e escolha a mais adequada à situação.

### LINGUAGEM EM USO

I see your point, but I think we need more time.

Entendo seu ponto, mas acho que precisamos de mais tempo.

**Se quiser começar menor:** Use “I think...” para apresentar a própria opinião, sem avaliar a pessoa.

**Sinais de progresso:** Sua frase deixa clara a posição e combina com a relação entre os participantes?

---

Escolher o tom também faz parte de escolher as palavras.

# Preparação para uma conversa de verdade

Decorar um roteiro pressupõe que o mundo vai respeitar as suas falas. Ensaiar prepara uma direção e algumas alternativas. Você pode antecipar a abertura, uma pergunta provável e uma forma de encerrar, sem tentar prever tudo.

Uma boa simulação inclui uma pequena mudança. O produto acabou, o horário é outro ou a pessoa faz uma pergunta adicional. Quando isso acontece, use as frases de resgate. O objetivo não é uma atuação perfeita; é descobrir o que consegue fazer e qual lacuna merece o próximo encontro de estudo.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Simule por um minuto a situação escolhida no hábito 2. Inclua abertura, objetivo, uma pergunta e encerramento. Faça outra tentativa mudando um detalhe. Use os diálogos do final do livro como ponto de partida, não como texto obrigatório.

### LINGUAGEM EM USO

Could I have a tea instead? = Posso pedir um chá no lugar?

Thanks for your help. = Obrigado/Obrigada pela ajuda.

**Se quiser começar menor:** Leia o diálogo inteiro primeiro. Depois altere apenas o item pedido ou o horário.

**Sinais de progresso:** Você conseguiu ajustar uma fala quando o detalhe mudou?

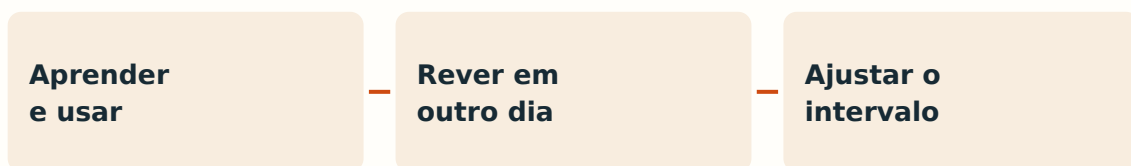
---

Preparação útil oferece caminhos quando a conversa sai do roteiro.

# Reencontros fazem diferença

## O QUE A PESQUISA PERMITE DIZER

Cepeda e colegas estudaram como o intervalo entre encontros de aprendizagem se relaciona à retenção de fatos. O melhor intervalo variou conforme o tempo até a avaliação final. Não há, nesse estudo, um calendário único para todos os conteúdos de inglês.



Esquema de prática; não representa dados quantitativos do estudo.

## COMO O LIVRO TRANSFORMA ISSO EM AÇÃO

Nossa aplicação: incluir reencontros e ajustar sua distância ao desempenho. As datas do plano são pontos de partida para organização, não os intervalos ideais comprovados para cada leitor.

Cepeda et al. (2008) · [consultar a fonte](#)

A ciência ajuda a escolher princípios. O seu registro ajuda a ajustar a execução.

# Autonomia para seguir no seu ritmo

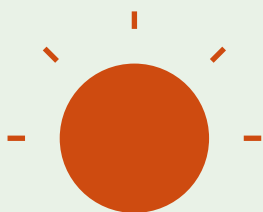
## HÁBITOS 33-40 • Uma prática que evolui

Rosa usa uma frase ao atender um visitante. Leo acrescenta um detalhe à sua apresentação. Marina retoma pelo marcador depois de uma pausa. Cada um avança em seu próprio ritmo, reconhecendo o que já consegue fazer e escolhendo uma nova possibilidade de uso.

### NESTA ETAPA

Aqui, você reconhece o que está construindo, escolhe os apoios que ajudam e prepara novas possibilidades de prática.

Cena fictícia para reflexão.



# Tecnologia a favor da sua participação

Uma ferramenta pode oferecer exemplos, explicar uma diferença e simular uma conversa. Para aprender com esse apoio, reserve espaço para a sua participação: uma tentativa, uma escolha ou uma frase adaptada à sua vida. Assim, o recurso acompanha o que você está construindo.

O apoio pode ser maior para quem está começando: pedir um modelo curto, entender o significado e mudar uma informação também é trabalho ativo. Ferramentas podem errar explicações e exemplos. Peça contexto e confira dúvidas importantes em uma fonte confiável. Não envie dados pessoais, de pacientes, clientes ou da empresa em uma prática.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escreva de uma a três frases. Peça à IA uma única melhoria, com explicação em português. Compare as versões e reescreva você. Depois crie outra frase usando a mesma mudança. O prompt completo está na seção de ferramentas.

### LINGUAGEM EM USO

I work in a store. I help customers.  
Trabalho em uma loja. Ajudo os clientes.

**Se quiser começar menor:** Peça um modelo de duas frases, entenda cada uma e substitua uma informação por algo verdadeiro.

**Sinais de progresso:** Você consegue explicar a mudança e usá-la fora do texto original?

---

A tecnologia pode ampliar as oportunidades de você participar.

# Um olhar mais gentil para a experiência

Depois de uma conversa, vale olhar para a experiência com curiosidade. O que você conseguiu dizer? Qual foi a resposta? Houve uma informação que precisou de esclarecimento? Esses sinais ajudam a avaliar a comunicação com mais equilíbrio e a reconhecer pequenos avanços.

Uma pausa do interlocutor pode ter muitas explicações: pensar, procurar uma palavra ou conferir o que ouviu. Se a mensagem ficou incerta, uma pergunta pode esclarecer. Ao separar o que aconteceu da sua interpretação, você ganha uma base mais concreta para reconhecer o resultado e escolher um próximo passo.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Depois de uma troca, faça duas linhas: “O que aconteceu” e “O que imaginei”. Na primeira, descreva ações. Na segunda, registre a interpretação. Escolha uma informação que possa confirmar na próxima oportunidade.

### LINGUAGEM EM USO

Did I explain that clearly? = Expliquei isso com clareza?

Também pode pedir que a pessoa repita o combinado com as próprias palavras.

**Se quiser começar menor:** Faça as anotações em português. A tarefa é observar, não produzir um relatório em inglês.

**Sinais de progresso:** Sua avaliação inclui um fato concreto sobre a comunicação?

---

A experiência fica mais clara quando você a observa com gentileza.

# Autonomia, um passo de cada vez

Um modelo ajuda a começar, mas praticar para sempre com o mesmo apoio pode limitar a autonomia. Quando a tarefa fica familiar, faça uma mudança pequena: esconda uma linha, responda a outra pergunta ou mude o interlocutor.

Aumentar tudo ao mesmo tempo dificulta entender por que travou. Se retirar o texto e dobrar a duração e mudar o assunto, qual foi o obstáculo? Uma mudança por vez torna o ajuste mais claro. Se a tarefa desandar, recupere um apoio. Voltar um degrau para praticar não apaga o que você já construiu.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma fala conhecida e faça três versões: lendo, consultando apenas palavras-chave e sem texto. Compare qual apoio ainda faz diferença. Na próxima prática, trabalhe nesse degrau antes de acrescentar outra dificuldade.

### LINGUAGEM EM USO

I live in \_\_\_\_\_. I work in \_\_\_\_\_. I like \_\_\_\_\_.

Palavras-chave: cidade • trabalho • interesse.

**Se quiser começar menor:** Retire apenas uma palavra do modelo e tente recuperá-la.

**Sinais de progresso:** Você identificou qual apoio pode reduzir e qual ainda precisa manter?

---

Autonomia cresce com desafios que você consegue observar e ajustar.

# Seu progresso merece ser reconhecido

Você pode falar melhor num dia descansado e travar depois de uma jornada longa. Uma oscilação isolada não conta a história inteira. Para perceber desenvolvimento, compare tarefas semelhantes e registre as condições.

Use uma régua pequena: a mensagem chegou? Quanto apoio foi necessário? Conseguiu responder a uma pergunta adicional? Velocidade é apenas uma parte do quadro. Falar rápido sem confirmar um dado importante não vale mais que uma fala pausada e clara. Observe o conjunto antes de aumentar a cobrança.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Refaça a apresentação do hábito 3. Use o mesmo tema e duração aproximada. Compare o apoio, a clareza e a capacidade de acrescentar um detalhe. Registre também uma dificuldade atual e a tarefa que fará para trabalhá-la.

### LINGUAGEM EM USO

Before, I needed the text. Now, I can say two sentences without it.  
Antes, eu precisava do texto. Agora, consigo dizer duas frases sem ele.

**Se quiser começar menor:** Compare apenas a primeira frase das duas gravações. Faça a avaliação em português.

**Sinais de progresso:** Você encontrou um avanço específico ou uma dificuldade mais bem definida?

---

Uma comparação útil termina com reconhecimento e direção.

# Um plano que se adapta a você

Um plano pode mudar junto com você. Se o horário deixou de funcionar, o conteúdo ficou difícil ou a tarefa perdeu sentido, é possível ajustar uma condição. A prática oferece informação para essas escolhas. Encontrar um formato mais adequado também é parte do aprendizado.

Às vezes, uma tarefa menor ajuda. Em outros momentos, uma explicação, uma aula ou outro material oferece o apoio necessário. Autonomia inclui reconhecer esses recursos e escolher quando usá-los. O objetivo é encontrar uma prática que faça sentido para você e permita observar o que está aprendendo.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma prática que evitou duas ou três vezes. Complete: “Não comecei porque \_\_\_\_”. Mude apenas uma condição e teste no próximo encontro. Se a mesma dúvida de conteúdo persistir, procure explicação ou feedback antes de continuar repetindo.

### LINGUAGEM EM USO

I need a simpler example. = Preciso de um exemplo mais simples.  
Could you explain this part? = Pode explicar esta parte?

**Se quiser começar menor:** Troque um vídeo por uma frase do livro e pratique seu significado e uso.

**Sinais de progresso:** A mudança resolveu o obstáculo observado ou revelou a necessidade de ajuda?

---

Seu plano pode aprender com a vida que você tem.

# Uma frase encontra a vida real

Há um momento em que você precisa descobrir como uma expressão funciona com outra pessoa. A situação pode ser pequena: uma pergunta em aula, uma mensagem curta ou um pedido numa viagem. Não precisa começar pela conversa que mais assusta.

Use uma oportunidade adequada e respeite o tempo do outro. Se não houver interlocutor disponível, uma simulação ainda ajuda, mas registre que foi simulação. O objetivo é aproximar prática e uso aos poucos, sem criar a impressão de que falar sozinho já responde a todas as exigências de uma conversa.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Escolha uma frase conhecida e uma oportunidade de baixo risco. Use-a uma vez. Depois registre o que aconteceu e uma dúvida que surgiu. Se não houver oportunidade, faça uma troca de duas falas com professor, parceiro ou ferramenta de voz.

### LINGUAGEM EM USO

Could you help me with this? = Pode me ajudar com isto?  
Thanks. That helps. = Obrigado/Obrigada. Isso ajuda.

**Se quiser começar menor:** Pratique uma saudação e uma resposta em uma aula ou simulação combinada.

**Sinais de progresso:** Você sabe dizer onde usou a frase e qual foi a resposta?

O repertório ganha outra dimensão quando encontra alguém do outro lado.

# Novas possibilidades para o próximo ciclo

O fim de um plano pode trazer satisfação e uma dúvida: e agora? Sem uma próxima situação, é fácil voltar a procurar um curso inteiro ou guardar o material. Você não precisa começar outro projeto grandioso. Precisa escolher o que continua e o que muda.

Mantenha uma prática que funcionou, leve algumas frases para revisão e escolha uma nova situação. O próximo ciclo pode ser mais longo, mais acompanhado ou mais exigente. A decisão deve responder ao que você consegue fazer hoje, não à pressão de avançar uma etiqueta de nível.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Ao terminar o plano de 30 dias, escolha uma situação nova e uma antiga para manter. Reserve os próximos três encontros. Defina um material, um modo de obter feedback e uma tarefa de comparação. Use a ficha “Seu próximo ciclo”.

### LINGUAGEM EM USO

Next, I want to practice talking about my work.  
Agora, quero praticar como falar sobre meu trabalho.

**Se quiser começar menor:** Mantenha a mesma situação e retire um apoio. Continuar no mesmo assunto também é uma opção.

**Sinais de progresso:** O próximo encontro está marcado e tem uma ação concreta?

---

Concluir uma etapa pode deixar a seguinte mais simples de começar.

# O inglês amplia a vida que já é sua

Talvez você ainda consulte palavras. Talvez peça repetição e precise ensaiar uma conversa. Essas necessidades podem coexistir com ações que antes não conseguia realizar. O progresso não precisa esperar o desaparecimento de toda dificuldade para ser reconhecido.

Uma língua pode servir ao trabalho e também ao prazer: compreender uma história, conversar com alguém, pesquisar uma dúvida, conhecer outro jeito de viver. Você continua brasileiro, adulto e inteiro enquanto aprende. O objetivo deste livro é que o inglês encontre mais espaço nessa vida, com direção suficiente para continuar e liberdade suficiente para fazer sentido.

## UMA EXPERIÊNCIA POSSÍVEL

Complete três frases em português: “Hoje consigo \_\_\_”; “Ainda preciso de apoio para \_\_\_”; “Quero usar inglês para \_\_\_”. Leia as três juntas. Escolha a próxima experiência, por menor que seja, e deixe o primeiro passo preparado.

### LINGUAGEM EM USO

I’m still learning, and I’m already using English.  
Ainda estou aprendendo, e já estou usando inglês.

**Se quiser começar menor:** Reconheça uma frase que passou a entender ou usar. Isso não encerra o caminho; registra uma parte dele.

**Sinais de progresso:** Você consegue reconhecer uma conquista sem esconder a dificuldade que vem depois?

---

Seu inglês pode continuar crescendo enquanto já participa da sua vida.

# Seu plano de 30 dias

Este plano oferece uma sequência para organizar a prática e ganhar familiaridade com uma situação importante para você. O avanço varia com o ponto de partida, a qualidade do contato e o apoio disponível. Não é uma promessa de fluência em um mês.



## **UM DIA = UM ENCONTRO**

Você pode fazer um encontro por dia ou distribuir os 30 encontros por mais semanas. Uma pausa não obriga a voltar ao dia 1.

## **TEMPO DE REFERÊNCIA**

Reserve cerca de nove minutos para a prática. A leitura do hábito de apoio pode acontecer separadamente. Se precisar de mais tempo, divida a tarefa; se precisar de menos, use a versão simplificada.

## **UMA SITUAÇÃO-ALVO**

Escolha café, apresentação, horário ou outra situação concreta. Volte a ela nas revisões para comparar tarefas semelhantes.

## **POUCOS RECURSOS**

Um caderno ou aplicativo de notas, um gravador de voz e um material com exemplos. Áudio exige uma fonte de escuta; os diálogos escritos do livro são apoio para leitura e fala, não substitutos completos de listening.

## **Começar no dia 1 · p. 60**

# Um encontro de cada vez

A divisão abaixo é flexível. O importante é terminar com uma ação feita e uma próxima ação identificada.

## 1 MINUTO · RETOMAR

Abra o registro e tente lembrar uma frase anterior. Se não vier, confira. Prepare o material do dia.

## 3 MINUTOS · ENTENDER

Leia a tarefa, compreenda o modelo ou ouça o trecho. Escolha apenas o alvo indicado.

## 3 MINUTOS · USAR

Fale, escreva, adapte ou simule. Deixe uma tentativa sua acontecer.

## 2 MINUTOS · CONFERIR

Compare com o modelo ou critério do dia. Registre o apoio usado e deixe o próximo encontro preparado.

**Se travar:** consulte o português, reduza a frase ou retorne ao modelo. Se uma dúvida persistir, busque explicação. Evite gastar todo o encontro tentando adivinhar.

**Se estiver fácil:** acrescente um detalhe ou uma pergunta. Mantenha o objetivo do dia.

# Dias 01 e 02

## DIA 01 · SEU PRIMEIRO REGISTRO

Escolha sua situação-alvo. Grave de 20 a 40 segundos se apresentando e salve com a data. Anote se leu, consultou palavras ou falou sem apoio.

**Modelo:** My name is \_\_\_\_\_. I live in \_\_\_\_\_. I like \_\_\_\_\_.

**Guarde:** Um áudio inicial e o apoio usado.

**Se precisar simplificar:** Leia uma frase e complete seu nome.

Hábito de apoio 03 · p. 12

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

## DIA 02 · UM OBJETIVO QUE CABE NUMA CONVERSA

Defina três ações na sua situação-alvo. Escolha duas frases do repertório deste livro e diga quando as usaria. Comece pelas ações que escolheu.

**Modelo:** Could you help me, please? / Thanks for your help.

**Guarde:** Duas frases ligadas a ações reais.

**Se precisar simplificar:** Escolha apenas uma frase e confira o significado.

Hábito de apoio 02 · p. 11

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

# Dias 03 e 04

## DIA 03 · UMA JANELA REAL

Reserve os próximos três encontros. Deixe seu material aberto no ponto certo. Tente lembrar a frase de ontem, confira e use com uma informação sua.

**Modelo:** After breakfast, I practice English.

**Guarde:** Três encontros marcados e uma frase retomada.

**Se precisar simplificar:** Marque um encontro e leia a frase escolhida.

Hábito de apoio 05 · p. 14

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

## DIA 04 · SEU PRIMEIRO TRECHO

Selecione de 15 a 30 segundos de áudio ou vídeo com texto. Identifique o assunto e uma mensagem. Salve o trecho para o dia seguinte. Use a página de recursos se precisar.

**Modelo:** It's about work. / It's about food.

**Guarde:** Um trecho salvo e uma ideia compreendida.

**Se precisar simplificar:** Leia um diálogo do livro e ouça uma frase no dicionário ou leitor de voz, se disponível.

Hábito de apoio 09 · p. 20

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

# Dias 05 e 06

## DIA 05 · TEXTO E SOM JUNTOS

Volte ao trecho de ontem. Entenda uma frase, ouça com texto e repita sem olhar. Se houver legenda automática confusa, use um trecho mais claro.

**Modelo:** What do you do? = Você trabalha com o quê?

**Guarde:** Uma frase reconhecida no áudio.

**Se precisar simplificar:** Trabalhe com duas ou três palavras.

Hábito de apoio 11 · p. 22

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 06 · UMA FRASE QUE É SUA

Use uma expressão do trecho para dizer algo verdadeiro. Feche o modelo e tente recuperar uma frase do dia 2. Confira ambas antes de encerrar.

**Modelo:** I'm interested in cooking.

**Guarde:** Uma frase pessoal e uma revisão.

**Se precisar simplificar:** Complete I like \_\_\_\_ com um interesse seu.

Hábito de apoio 16 · p. 27

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 07 e 08

## DIA 07 • PRIMEIRA REVISÃO

Refaça uma frase da gravação inicial. Compare o apoio necessário. Escreva o que funcionou e qual tarefa foi difícil de começar. Ajuste uma condição para a próxima semana.

**Modelo:** Today, I can say \_\_\_\_.

**Guarde:** Um avanço ou uma dificuldade mais bem definida.

**Se precisar simplificar:** Compare só a frase com seu nome e cidade.

Hábito de apoio 36 • p. 53

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 08 • PALAVRAS COM COMPANHIA

Escolha duas combinações úteis. Leia os exemplos, confira o sentido e use uma delas na sua situação. Retome também uma frase do dia 5.

**Modelo:** Take a break. / Make a decision.

**Guarde:** Duas combinações e uma frase sua.

**Se precisar simplificar:** Use apenas I need to take a break.

Hábito de apoio 17 • p. 30

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 09 e 10

## DIA 09 · LEMBRAR ANTES DE OLHAR

Faça até três cartões com situação em português de um lado e frase em inglês do outro. Tente responder antes de virar. Confira e reduza se necessário.

**Modelo:** Pedir ajuda → Could you help me, please?

**Guarde:** Três tentativas conferidas, com ou sem acerto.

**Se precisar simplificar:** Faça um cartão e mantenha o começo visível.

Hábito de apoio 18 · p. 31

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

## DIA 10 · UM CALENDÁRIO DE REENCONTROS

Revise os cartões de ontem e agende novas tentativas para os dias 13 e 17. Use uma frase em outro contexto. Ajuste o intervalo se continuar muito difícil.

**Modelo:** I need more time.

**Guarde:** As próximas revisões estão marcadas.

**Se precisar simplificar:** Revise um cartão e marque apenas a próxima data.

Hábito de apoio 19 · p. 32

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

# Dias 11 e 12

## DIA 11 · UMA ESTRUTURA, TRÊS VERSÕES

Use I need... em três situações verdadeiras. Confira o sentido e a forma. Tente dizer uma versão sem olhar. Hoje, você pode aprofundar as expressões que já escolheu.

**Modelo:** I need help. / I need water. / I need to leave.

**Guarde:** Uma estrutura adaptada.

**Se precisar simplificar:** Escolha duas versões com substantivos.

Hábito de apoio 20 · p. 33

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

## DIA 12 · UMA DIFERENÇA QUE AJUDA

Compare uma frase que traduziria literalmente com um modelo confirmado. Crie dois exemplos usando a diferença. Revise uma frase do dia 8.

**Modelo:** It depends on the price. / It depends on the time.

**Guarde:** Uma diferença explicada em português.

**Se precisar simplificar:** Pratique I'm \_\_\_ years old com a sua idade.

Hábito de apoio 21 · p. 34

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

# Dias 13 e 14

## DIA 13 · CLAREZA EM UMA PALAVRA

Retome os cartões do dia 9. Escolha uma palavra importante, ouça um modelo e grave dentro de uma frase. Compare apenas uma característica.

**Modelo:** I said thirteen.

**Guarde:** Uma revisão e um ajuste de pronúncia observado.

**Se precisar simplificar:** Use uma palavra familiar como coffee.

Hábito de apoio 22 · p. 35

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

## DIA 14 · SEGUNDA REVISÃO

Simule por 30 segundos uma parte da situação-alvo. Registre: o que saiu, o que pediu apoio e o que você vai praticar. Escolha uma correção para conferir.

**Modelo:** I'd like a coffee, please.

**Guarde:** Uma simulação e um próximo ajuste.

**Se precisar simplificar:** Leia duas falas de um diálogo e mude um detalhe.

Hábito de apoio 36 · p. 53

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

# Dias 15 e 16

## DIA 15 · RITMO EM UMA FRASE CURTA

Escolha uma frase de três a seis segundos. Entenda, ouça e repita depois. Se possível, acompanhe junto. Termine mudando uma informação.

**Modelo:** I'd like a coffee, please. → I'd like a tea, please.

**Guarde:** Uma versão pessoal depois da imitação.

**Se precisar simplificar:** Repita em duas partes, com pausa.

Hábito de apoio 23 · p. 36

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 16 · UMA CORREÇÃO QUE PERMANECE

Peça feedback sobre uma frase a professor, parceiro competente ou IA, ou compare com um modelo de dicionário. Entenda uma mudança e aplique em outra frase.

**Modelo:** I'm 30 years old. → I'm 40 years old.

**Guarde:** Uma mudança compreendida e reutilizada.

**Se precisar simplificar:** Copie um modelo confirmado e troque apenas um dado.

Hábito de apoio 24 · p. 37

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 17 e 18

## DIA 17 · UMA FRASE DE APOIO DISPONÍVEL

Revise os cartões programados no dia 10. Treine um pedido de repetição e depois uma resposta simples. Leia se precisar; a prioridade é conhecer a saída.

**Modelo:** Could you say that again?

**Guarde:** Uma frase de resgate praticada.

**Se precisar simplificar:** Mantenha a frase visível e diga uma vez com atenção.

Hábito de apoio 27 · p. 42

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 18 · TEMPO PARA PENSAR

Responda a três perguntas simples usando uma pausa nomeada quando precisar. Se faltar uma palavra, descreva ou use uma frase menor.

**Modelo:** Let me think for a moment.

**Guarde:** Uma resposta concluída depois da pausa.

**Se precisar simplificar:** Use Give me a second e diga seu nome ou cidade.

Hábito de apoio 28 · p. 43

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 19 e 20

## DIA 19 · A PERGUNTA VOLTA

Responda sobre seu fim de semana e devolva a pergunta. Faça os dois papéis ou combine uma troca com alguém. Retome uma frase do dia 12.

**Modelo:** I stayed home. How about you?

**Guarde:** Uma troca de pelo menos duas falas.

**Se precisar simplificar:** Use It was good. How about yours?

Hábito de apoio 30 · p. 45

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 20 · UM DETALHE BEM CONFIRMADO

Simule a combinação de um horário. Repita o dado e confira a versão escrita. Mude o horário uma vez para praticar a confirmação.

**Modelo:** Friday at three p.m., right?

**Guarde:** Um horário confirmado sem adivinhação.

**Se precisar simplificar:** Leia o modelo e mude apenas o dia.

Hábito de apoio 29 · p. 44

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 21 e 22

## DIA 21 • TERCEIRA REVISÃO

Faça uma simulação de até um minuto. Inclua um pedido de repetição ou uma confirmação. Compare com o dia 14 e escolha o próximo obstáculo.

**Modelo:** Just to confirm... / Thanks for your help.

**Guarde:** Uma comparação e uma prioridade.

**Se precisar simplificar:** Leia o diálogo e acrescente uma frase de resgate.

Hábito de apoio 32 • p. 47

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 22 • FERRAMENTA A FAVOR DA TENTATIVA

Produza até três frases. Use o prompt de revisão do livro ou compare com exemplos de dicionário. Reescreva apenas uma mudança que consiga explicar.

**Modelo:** I work in a store. I help customers.

**Guarde:** Uma revisão feita por você.

**Se precisar simplificar:** Complete um modelo e confira o significado.

Hábito de apoio 33 • p. 50

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 23 e 24

## DIA 23 · UMA OPINIÃO COM MOTIVO

Diga uma preferência ou opinião. Acrescente um motivo simples. Se quiser discordar, apresente sua leitura com um tom adequado.

**Modelo:** I think mornings are better. I have more energy.

**Guarde:** Uma posição e um motivo.

**Se precisar simplificar:** Use I like \_\_\_ e acrescente It's good.

Hábito de apoio 31 · p. 46

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 24 · UMA NOVA POSSIBILIDADE NA CONVERSA

Volte ao diálogo da sua situação. Mude um detalhe: horário, item ou pergunta. Responda à mudança usando uma frase conhecida ou um pedido de esclarecimento.

**Modelo:** Could I have a tea instead?

**Guarde:** Uma resposta que se adapta.

**Se precisar simplificar:** Troque coffee por tea no modelo.

Hábito de apoio 32 · p. 47

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 25 e 26

## DIA 25 • MENOS UM APOIO

Faça uma fala conhecida lendo. Depois use só três palavras-chave. Tente sem texto se conseguir. Registre em qual versão a mensagem se manteve clara.

**Modelo:** Palavras-chave: nome • cidade • interesse.

**Guarde:** O apoio que você ainda precisa ficou identificado.

**Se precisar simplificar:** Esconda apenas uma palavra.

Hábito de apoio 35 • p. 52

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

## DIA 26 • UMA PEQUENA INTERAÇÃO

Use uma frase numa oportunidade adequada de baixo risco. Se estiver praticando sozinho, faça uma simulação de duas falas. Registre qual dos dois aconteceu.

**Modelo:** Could you help me with this?

**Guarde:** Uma interação ou simulação identificada como tal.

**Se precisar simplificar:** Pratique saudação e resposta em dois papéis.

Hábito de apoio 38 • p. 55

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

# Dias 27 e 28

## DIA 27 · O QUE VOCÊ VIVEU E APRENDEU

Revise a experiência de ontem. Separe fatos e interpretações. Retome os cartões mais antigos e use uma frase que ainda não está disponível com facilidade.

**Modelo:** Did I explain that clearly?

**Guarde:** Um fato observado e uma frase revisada.

**Se precisar simplificar:** Faça a reflexão em português e leia um cartão.

Hábito de apoio 34 · p. 51

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

---

## DIA 28 · AJUSTE PARA CONTINUAR

Veja qual prática foi evitada ou difícil demais. Mude horário, tamanho, apoio ou material. Escolha as três frases mais úteis para levar ao próximo ciclo.

**Modelo:** I need a simpler example.

**Guarde:** Um ajuste concreto e três frases escolhidas.

**Se precisar simplificar:** Escolha uma frase e uma condição para mudar.

Hábito de apoio 37 · p. 54

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

---

---

# Dias 29 e 30

## DIA 29 · COMPARE O MESMO COMEÇO

Refaça a gravação do dia 1 com tema e duração parecidos. Compare mensagem, apoio e capacidade de acrescentar um detalhe. Registre um avanço e uma dificuldade.

**Modelo:** My name is \_\_\_\_\_. I live in \_\_\_\_\_. I like \_\_\_\_\_.

**Guarde:** Dois registros comparáveis.

**Se precisar simplificar:** Repita apenas a primeira frase e registre o apoio.

Hábito de apoio 36 · p. 53

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

## DIA 30 · SEU INGLÊS TEM UM PRÓXIMO ENCONTRO

Preencha a ficha do próximo ciclo. Escolha uma situação, mantenha uma prática e reserve três encontros. Termine dizendo uma frase que agora faz parte do seu repertório.

**Modelo:** I'll continue from here.

**Guarde:** Próxima ação, material e data definidos.

**Se precisar simplificar:** Continue na mesma situação e retire um pequeno apoio.

Hábito de apoio 39 · p. 56

Meu registro: usei / precisei de apoio para...

# Seu registro de prática

Uma linha basta. Registre o que fez, não uma nota sobre quem você é. Use o exemplo abaixo e copie o formato quando precisar.

| Data / dia do plano | O que fiz                    | Apoio / próximo passo                           |
|---------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|
| 16/09 · dia 2       | Pedi ajuda em uma simulação. | Li o modelo. Amanhã tento com o começo visível. |
| —                   | —                            | —                                               |
| —                   | —                            | —                                               |
| —                   | —                            | —                                               |
| —                   | —                            | —                                               |

## SEU MAPA DE ENCONTROS

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Marque uma tentativa feita. Registre “pausa” quando precisar. Os quadrinhos mostram o percurso; não precisam formar uma sequência perfeita.

**Versão mínima:** uma frase compreendida e usada.

**Retorno:** abra a última anotação e siga pela próxima ação.

# Seu progresso merece ser reconhecido

Use nos dias 1, 7, 14, 21 e 29. Compare tarefas semelhantes. Esta ficha não é um teste de nível e não gera certificado.

| Observe        | Pergunte                                                     |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| Mensagem       | Conseguir transmitir o ponto principal? O que ficou incerto? |
| Apoio          | Li tudo, consulte palavras ou falei sem texto?               |
| Resposta       | Conseguir lidar com uma pergunta ou mudança simples?         |
| Clareza        | Uma palavra ou informação precisou de confirmação?           |
| Próximo treino | Qual é uma dificuldade específica que posso trabalhar?       |

## EXEMPLO DE AVALIAÇÃO ÚTIL

“Antes, eu lia as três frases. Hoje, disse duas sem olhar. Ainda precisei consultar a profissão. Vou praticar essa frase em duas versões.”

O avanço pode aparecer em um detalhe: precisar de menos apoio, compreender uma pergunta ou reconhecer melhor o que deseja praticar. O registro também ajuda a escolher um material ou uma orientação mais adequada. Cada descoberta pode orientar o próximo encontro.

# Seu próximo ciclo

## SITUAÇÃO

Quero usar inglês para \_\_\_\_\_.

## O QUE JÁ FICOU

Vou manter estas três frases: \_\_\_\_\_.

## PRÓXIMO DESAFIO

Quero conseguir \_\_\_\_\_.

## APOIO

Vou usar este material e este tipo de feedback: \_\_\_\_\_.

## AGENDA

Meus próximos três encontros serão: \_\_\_\_\_.

## SE PRECISAR PAUSAR

Deixarei anotado o ponto e esta ação de retorno: \_\_\_\_\_.

### EXEMPLO

Situação: apresentar meu trabalho. Manter: apresentação pessoal.

Desafio: responder a uma pergunta adicional. Apoio: diálogo, dicionário e feedback. Agenda: terça, quinta e sábado após o café.

Autonomia inclui saber quando uma aula, um parceiro ou uma explicação específica pode ajudar você a avançar.

# Uma conversa no café

Objetivo: pedir uma bebida e responder a uma pergunta sobre o pedido.

**A** Hi. What can I get you?

Oi. O que vai querer?

**B** A small coffee, please.

Um café pequeno, por favor.

**A** For here or to go?

Para tomar aqui ou para levar?

**B** To go, please.

Para levar, por favor.

**A** Anything else?

Mais alguma coisa?

**B** No, thanks. That's all.

Não, obrigado/obrigada. Só isso.

## SUA VEZ

Troque coffee por tea. Depois mude to go para for here. Na terceira rodada, acrescente um pedido de repetição antes de responder.

For here or to go? é uma formulação comum nos Estados Unidos. Você também pode ouvir alternativas como eat in or take away.

# Uma apresentação simples

Objetivo: dizer quem você é, falar do trabalho e devolver uma pergunta.

**A** Hi, I'm Leo. Nice to meet you.

Oi, sou o Leo. Prazer em conhecer você.

**B** Nice to meet you too. I'm Rosa.

Prazer também. Sou a Rosa.

**A** What do you do?

Você trabalha com o quê?

**B** I work in a store. How about you?

Trabalho em uma loja. E você?

**A** I work in an office.

Trabalho em um escritório.

**B** Do you like it?

Você gosta?

## SUA VEZ

Troque nomes e ocupações. Responda à última pergunta com uma preferência verdadeira e um motivo curto.

What do you do? costuma perguntar sobre ocupação neste contexto. What are you doing? pergunta sobre a ação que está acontecendo.

# Um horário bem combinado

Objetivo: confirmar dia e horário antes de encerrar a conversa.

**A** Are you available on Friday?

Você está disponível na sexta-feira?

**B** Yes. What time?

Sim. A que horas?

**A** At three p.m.

Às três da tarde.

**B** Just to confirm: Friday at three p.m., right?

Só para confirmar: sexta-feira às três da tarde, certo?

**A** That's right.

Isso mesmo.

**B** Great. Thank you.

Ótimo. Obrigado/Obrigada.

## SUA VEZ

Mude Friday para Monday e three p.m. para ten a.m. Faça a confirmação acompanhar a mudança.

Use on com dias e at com horários: on Friday, at three. Em informações importantes, pedir confirmação é apropriado.

# Onde encontrar apoio

## ESCUTA COM TRANSCRIÇÃO

### British Council · Listening A1

A página reúne atividades de escuta para situações cotidianas. Escolha uma, ouça um trecho e consulte o texto disponível. Se estiver difícil, reduza o trecho e trabalhe uma frase.

## SIGNIFICADO, EXEMPLOS E ÁUDIO

### Cambridge Dictionary

Procure a palavra, selecione o sentido adequado e ouça o áudio. Aprenda uma combinação ou frase de exemplo. Uma lista de traduções sozinha não resolve todos os usos.

## CONTINUIDADE COM O INSTITUTO

### Welcome Guide · Instituto HeadStart

Use o endereço para conhecer o Instituto e os caminhos de continuidade, incluindo a Lupa. Você pode executar o plano deste livro com os materiais e recursos já indicados.

#### COMO ESCOLHER UM EXEMPLO

Prefira uma fonte que mostre sentido, contexto e forma. Se uma IA disser que um exemplo é “real”, peça a fonte e confira. Um exemplo gerado pode ajudar a praticar, mas não comprova uso documentado.

Os links abrem sites externos. Conteúdo, acesso e interfaces podem mudar. Os diálogos escritos deste livro continuam disponíveis como apoio.

# IA com uma tarefa clara

## PARA QUEM ESTÁ COMEÇANDO

“Sou iniciante brasileiro. Crie duas frases curtas para [situação]. Mostre o significado em português. Depois peça que eu mude uma informação. Espere minha resposta antes de continuar.”

## PARA REVISAR UMA TENTATIVA

“Vou escrever até três frases. Corrija apenas um ponto importante. Diga se é erro, mudança de tom ou opção de estilo. Explique em português e peça um novo exemplo meu. Não reescreva tudo por mim.”

## PARA SIMULAR UMA CONVERSA

“Simule [situação] em inglês simples. Faça uma fala por vez e espere minha resposta. Se eu travar, ofereça um começo de frase com tradução. Ao final, destaque uma coisa que consegui comunicar e um ajuste. Não atribua um nível com base nesta conversa curta.”

**Confira a resposta:** uma explicação clara ainda pode estar errada. Compare dúvidas importantes com um dicionário, material confiável ou professor. Para pronúncia, não trate a avaliação automática como medida definitiva.

**Sem IA:** use os diálogos do livro, grave os dois papéis e compare as frases com os modelos. Você consegue começar assim.

# O que sustenta estas escolhas

Este livro combina orientação pedagógica com princípios de pesquisa. Os 40 hábitos, os nove minutos e o plano de 30 encontros não foram testados como um programa único. As páginas de pesquisa identificam o que os estudos sustentam e o que é uma adaptação deste livro.

## HÁBITO E CONTEXTO

Lally, P.; van Jaarsveld, C. H. M.; Potts, H. W. W.; Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998–1009.

[Consultar referência](#)

## VÍDEO COM LEGENDAS

Montero Perez, M.; Van Den Noortgate, W.; Desmet, P. (2013). Captioned video for L2 listening and vocabulary learning: A meta-analysis. *System*, 41(3), 720–739.

[Consultar referência](#)

## RECUPERAÇÃO DA MEMÓRIA

Karpicke, J. D.; Roediger, H. L. (2008). The critical importance of retrieval for learning. *Science*, 319(5865), 966–968.

[Consultar referência](#)

## ESPAÇAMENTO

Cepeda, N. J.; Vul, E.; Rohrer, D.; Wixted, J. T.; Pashler, H. (2008). Spacing effects in learning: A temporal ridgeline of optimal retention. *Psychological Science*, 19(11), 1095–1102.

[Consultar referência](#)

As referências documentam princípios e resultados de estudos específicos. Não autorizam transformar uma tarefa de memória em promessa de fluência, nem um intervalo de pesquisa em obrigação individual.

# Seu inglês abre caminhos.

Uma frase compreendida, uma pergunta feita, uma conversa que encontra espaço. Cada experiência pode ampliar o que você consegue fazer e o que deseja conhecer.

Você pode continuar no seu ritmo, com os apoios que ajudam e um plano que acompanha a sua vida. O que já aprendeu oferece um ponto de partida para novas descobertas.

Que este livro deixe com você confiança para experimentar e liberdade para ajustar o caminho. A próxima possibilidade pode começar em uma situação simples, próxima e sua.

**My English opens doors.  
Meu inglês abre portas.**

**Teacher Fábio · Instituto HeadStart**

## UM CONVITE PARA CONTINUAR

Conheça as aulas do Instituto HeadStart e as possibilidades de prática no Welcome Guide e na Lupa.

**Conhecer o Welcome Guide**