



LUPA APRESENTA

TEACHER FABIO · HEADSTART AI

É ASSIM QUE ELES FALAM

100 expressões para sair da tradução e entrar na conversa.

+ BÔNUS

10 GÍRIAS MODERNAS

EDIÇÃO MOBILE · A2-B2

EDIÇÃO 2026 · LEITURA E PRÁTICA NO CELULAR

Quando você entende sem traduzir



Uma mensagem do Teacher Fabio

Você não precisa colecionar frases esquecidas. Precisa das expressões certas, de contexto claro e de prática suficiente para fazê-las virar parte do seu inglês. Leia uma por vez. Crie um exemplo verdadeiro. Volte amanhã.

Quero que, um dia, você ouça uma dessas frases e perceba: eu não traduzi. Eu entendi.

Teacher Fabio

Quatro movimentos. Quinze minutos.

Um caminho simples para transformar reconhecimento em uso.

L

LOCALIZE O CONTEXTO

Observe quem fala, para quem, com qual intenção e em que situação.

U

USE NA SUA VIDA

Troque o exemplo genérico por uma frase verdadeira sobre você.

P

PRATIQUE EM VOZ ALTA

Leia, grave ou repita até a frase ficar leve na boca.

A

ACOMPANHE A EVOLUÇÃO

Marque ENTENDO, CRIO e USEI sem transformar prática em prova.

LIVRO + LUPA

Compreenda no livro. Faça um pequeno passo na jornada pública da Lupa.



Onde você está agora?

Dê uma nota de 0 a 3. Seja honesto; isto não é uma prova.

0 ainda não · 1 às vezes · 2 frequente · 3 confiante

Reconheço expressões sem traduzir cada palavra.

Entendo a intenção mesmo quando a frase não é literal.

Percebo se uma expressão é informal, neutra ou profissional.

Consigo responder sem montar toda a frase em português.

Crio exemplos verdadeiros sobre a minha vida.

Uso expressões em mensagens, conversas ou reuniões.

Sei quando uma expressão não combina com o contexto.

Acompanho uma conversa com mais confiança.

MINHA LEITURA DE HOJE

O que eu mais quero destravar?

Seu percurso em 30 dias

Toque em um capítulo para ir ao início.

01

Everyday Conversations

DIA A DIA

02

Likes, Plans & Social Life

DIA A DIA

03

Feelings & Relationships

DIA A DIA

04

Problems & Decisions

DIA A DIA

05

Money, Time & Progress

DIA A DIA

06

Communication at Work

TRABALHO

07

Meetings & Collaboration

TRABALHO

08

Projects & Priorities

TRABALHO

09

Performance & Results

TRABALHO

10

Negotiation & Professional Confidence

TRABALHO

+ 10 gírias modernas · bônus 2026

Encontre uma expressão (1/5)

Toque para abrir o card em tela cheia.

037	Back to square one.	54
054	Be on the same page.	75
B03	Bet	134
063	Can we circle back to that?	86
058	Correct me if I'm wrong...	79
056	Could you walk me through it?	77
015	Count me in.	28
B07	Cringe	138
043	Cut back on...	62
084	Deliver on a promise.	111
B09	Delulu	140
032	Easier said than done.	49
046	Every now and then.	65
B06	Flex	137
085	Follow through.	112
055	Get the message across.	76
B05	Ghost someone	136
007	Give me a second.	18
081	Go the extra mile.	108
035	Go with your gut.	52
001	How's it going?	12
025	I can relate.	40

Encontre uma expressão (2/5)

Toque para abrir o card em tela cheia.

013	I feel like...	26
022	I feel off.	37
059	I see your point.	80
052	I'll get back to you.	73
099	I'll look into it.	128
016	I'll pass.	29
034	I'll sleep on it.	51
069	I'll take care of it.	92
023	I'm fed up with...	38
002	I'm good.	13
028	I'm here for you.	43
033	I'm in two minds.	50
011	I'm into it.	24
008	I'm just kidding.	19
019	I'm running late.	32
021	I'm under the weather.	36
014	I'm up for it.	27
047	In the long run.	66
004	It depends.	15
024	It gets on my nerves.	39
073	It's a top priority.	98
020	It's been ages!	33

Encontre uma expressão (3/5)

Toque para abrir o card em tela cheia.

804	It's giving...	135
031	It's not a big deal.	48
012	It's not my cup of tea.	25
095	It's not set in stone.	124
036	It's worth a shot.	53
053	Just a heads-up...	74
051	Keep me posted.	72
090	Learn from our mistakes.	117
040	Learn the hard way.	57
057	Let me clarify.	78
098	Let me think it over.	127
018	Let's call it a day.	31
062	Let's dive in.	85
091	Let's find some middle ground.	120
072	Let's focus on the big picture.	97
061	Let's get started.	84
096	Let's keep our options open.	125
100	Let's move forward.	129
064	Let's not get sidetracked.	87
077	Let's set a realistic deadline.	102
068	Let's split the work.	91
079	Let's take it one step at a time.	104

Encontre uma expressão (4/5)

Toque para abrir o card em tela cheia.

060	Let's touch base.	81
094	Let's weigh the pros and cons.	123
066	Let's wrap this up.	89
048	Little by little.	67
042	Live within your means.	61
B08	Living rent-free	139
009	Long story short...	20
B01	Low-key	132
041	Make ends meet.	60
050	Make the most of...	69
006	My bad.	17
B02	No cap	133
029	No hard feelings.	44
005	No worries.	16
049	Pay off.	68
017	Rain check?	30
083	Raise the bar.	110
003	Sounds good.	14
082	Step up your game.	109
010	That makes sense.	21
092	That's a deal-breaker.	121
039	The ball is in your court.	56

Encontre uma expressão (5/5)

Toque para abrir o card em tela cheia.

089	There's room for improvement.	116
045	Time flies.	64
044	Treat yourself.	63
030	We don't see eye to eye.	45
027	We hit it off.	42
088	We nailed it.	115
078	We need a backup plan.	103
070	We need everyone on board.	93
080	We need to iron out the details.	105
087	We pulled it off.	114
038	We'll cross that bridge when we come to it.	55
076	We're ahead of schedule.	101
075	We're falling behind.	100
086	We're making progress.	113
074	We're on track.	99
093	We're open to suggestions.	122
065	We're running out of time.	88
026	We've grown apart.	41
097	What do you have in mind?	126
071	What's the bottom line?	96
067	Who's taking the lead?	90
810	You ate	141



DIA A DIA

01

Everyday Conversations

CONVERSAS DO DIA A DIA

Respostas curtas que ajudam você a acompanhar a conversa sem montar cada frase na cabeça.

EXPRESSÕES 01-10

How's it going?

PORTUGUÊS NATURAL

Como vão as coisas?

WHAT IT MEANS

A friendly way to ask how someone is.

REGISTER

informal, very common

NATURAL EXAMPLE

Hey, Lucas! How's it going?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Oi, Lucas! Como vão as coisas?

ALSO SAY

How are things? / What's up?

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not answer with a long report unless the context invites it.



FAÇA ISSO SEU

How's your week going?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'm good.

PORTUGUÊS NATURAL

Estou bem. / Não, obrigado.

WHAT IT MEANS

It can describe how you feel or politely refuse an offer.

REGISTER

informal, natural

NATURAL EXAMPLE

Want another coffee? - I'm good, thanks.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Quer outro café? - Não, obrigado.

ALSO SAY

I'm fine. / No, thanks.

ALERTA PARA BRASILEIROS

In this context, it does not mean Eu sou bom.



FAÇA ISSO SEU

Offer someone something. Let them answer naturally.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Sounds good.

PORTUGUÊS NATURAL

Parece ótimo. / Combinado.

WHAT IT MEANS

Used to accept a plan or show agreement.

REGISTER

neutral, very common

NATURAL EXAMPLE

Let's meet at seven. - Sounds good.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos nos encontrar às sete. - Combinado.

ALSO SAY

That works. / Perfect.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use sounds, not sound, when it is a complete response.



FAÇA ISSO SEU

Suggest a plan for this weekend.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

It depends.

PORTUGUÊS NATURAL

Depende.

WHAT IT MEANS

Used when the answer changes according to the situation.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Is working from home better? It depends.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Trabalhar de casa é melhor? Depende.

ALSO SAY

That depends. / It varies.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Usually add on + noun: It depends on the price.



FAÇA ISSO SEU

What makes a restaurant worth visiting?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

No worries.

PORTUGUÊS NATURAL

Sem problema. / Imagina.

WHAT IT MEANS

Used to reassure someone or reply to an apology or thanks.

REGISTER

informal, warm

NATURAL EXAMPLE

Sorry I'm late. - No worries.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Desculpe pelo atraso. - Sem problema.

ALSO SAY

No problem. / That's okay.

ALERTA PARA BRASILEIROS

In formal service situations, You're welcome may sound more polished.



FAÇA ISSO SEU

Respond to: Sorry, I forgot to call.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

My bad.

PORTUGUÊS NATURAL

Foi mal. / Erro meu.

WHAT IT MEANS

A quick way to admit a small mistake.

REGISTER

very informal

NATURAL EXAMPLE

I sent you the wrong file. My bad.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Enviei o arquivo errado. Foi mal.

ALSO SAY

That's on me. / Sorry about that.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Avoid it for serious mistakes or formal apologies.



FAÇA ISSO SEU

Admit a harmless mistake.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Give me a second.

PORTUGUÊS NATURAL

Me dá um segundo. / Só um instante.

WHAT IT MEANS

Ask someone to wait briefly.

REGISTER

informal, natural

NATURAL EXAMPLE

Give me a second. I'm looking for the address.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Só um instante. Estou procurando o endereço.

ALSO SAY

One moment. / Hang on.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It rarely means exactly one second.



FAÇA ISSO SEU

Ask for time to find something on your phone.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'm just kidding.

PORTUGUÊS NATURAL

Estou só brincando.

WHAT IT MEANS

Shows that your previous comment was a joke.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

Of course I'll charge you double. I'm just kidding!

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Claro que vou cobrar o dobro. Estou brincando!

ALSO SAY

I'm joking. / I'm messing with you.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Say it quickly if the joke could be misunderstood.



FAÇA ISSO SEU

Make a harmless joke, then clarify it.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Long story short...

PORTUGUÊS NATURAL

Resumindo...

WHAT IT MEANS

Introduces the short version of a longer story.

REGISTER

neutral, conversational

NATURAL EXAMPLE

Long story short, we missed the flight.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Resumindo, perdemos o voo.

ALSO SAY

In short... / To cut a long story short...

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not use it before telling every detail.



FAÇA ISSO SEU

Summarize a difficult day in one sentence.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

That makes sense.

PORTUGUÊS NATURAL

Faz sentido.

WHAT IT MEANS

Shows that you understand the reason or explanation.

REGISTER

neutral, very common

NATURAL EXAMPLE

You were tired after the trip? That makes sense.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Você estava cansado depois da viagem? Faz sentido.

ALSO SAY

I see. / I get it.

ALERTA PARA BRASILEIROS

I get it is more informal; I understand can sound colder.



FAÇA ISSO SEU

React to a friend's explanation.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Conversas que acontecem aqui

Contexto brasileiro, construção inglesa.

My bad.

I sent the sticker to the company WhatsApp group by mistake. My bad!

Mandei a figurinha no grupo da empresa sem querer. Foi mal!

Long story short...

Long story short, my aunt had already shared everything in the family group.

Resumindo: minha tia já tinha contado tudo no grupo da família.

Give me a second.

Give me a second. I'm checking the address on Google Maps.

Só um instante. Estou conferindo o endereço no Google Maps.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



DIA A DIA

02

Likes, Plans & Social Life

GOSTOS, PLANOS E VIDA SOCIAL

Convites, preferências e planos para participar da vida social sem soar como um livro didático.

EXPRESSÕES 11-20

I'm into it.

PORTUGUÊS NATURAL

Eu curto isso.

WHAT IT MEANS

Shows interest or enthusiasm for something.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

I've started running, and I'm really into it.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Comecei a correr e estou curtindo muito.

ALSO SAY

I enjoy it. / I'm a fan.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use be into, not have into.



FAÇA ISSO SEU

What activity are you really into now?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

It's not my cup of tea.

PORTUGUÊS NATURAL

Não é muito a minha praia.

WHAT IT MEANS

Says that something is not your personal taste.

REGISTER

informal, polite

NATURAL EXAMPLE

Reality shows aren't my cup of tea.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Reality shows não são muito a minha praia.

ALSO SAY

It's not for me. / I'm not into it.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Never translate it as not my beach.



FAÇA ISSO SEU

Name a popular activity you do not enjoy.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I feel like...

PORTUGUÊS NATURAL

Estou a fim de...

WHAT IT MEANS

Expresses what you want to do, eat or have now.

REGISTER

neutral, natural

NATURAL EXAMPLE

I feel like ordering pizza tonight.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Estou a fim de pedir pizza hoje à noite.

ALSO SAY

I'm in the mood for... / I'd like to...

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use verb-ing: I feel like going, not I feel like to go.



FAÇA ISSO SEU

What do you feel like doing tonight?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'm up for it.

PORTUGUÊS NATURAL

Eu topo.

WHAT IT MEANS

Shows willingness to join an activity or accept a challenge.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

A hike on Sunday? I'm up for it.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Uma trilha no domingo? Eu topo.

ALSO SAY

I'm in. / Count me in.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Up to it is different: it means capable or well enough.



FAÇA ISSO SEU

Accept an invitation enthusiastically.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Count me in.

PORTUGUÊS NATURAL

Pode contar comigo. / Tô dentro.

WHAT IT MEANS

Asks to be included in a plan.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

You're having a barbecue? Count me in!

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vai ter churrasco? Tô dentro!

ALSO SAY

I'm in. / I'd love to join.

ALERTA PARA BRASILEIROS

For formal events, I'd be happy to attend is safer.



FAÇA ISSO SEU

Join a group plan.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'll pass.

PORTUGUÊS NATURAL

Vou deixar passar. / Dessa vez, não.

WHAT IT MEANS

Politely declines an offer or invitation.

REGISTER

neutral, concise

NATURAL EXAMPLE

Thanks, but I'll pass this time.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Obrigado, mas desta vez vou passar.

ALSO SAY

Not this time. / Maybe another time.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Tone matters; alone, it can sound abrupt.



FAÇA ISSO SEU

Decline an invitation without giving a long excuse.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Rain check?

PORTUGUÊS NATURAL

Podemos deixar para outra hora?

WHAT IT MEANS

Asks to postpone an invitation and do it later.

REGISTER

informal, especially US

NATURAL EXAMPLE

I'm exhausted tonight. Rain check?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Estou exausto hoje. Podemos deixar para outra hora?

ALSO SAY

Can we do it another day? / Let's reschedule.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is not about weather in this use.



FAÇA ISSO SEU

Postpone coffee but show real interest.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's call it a day.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos encerrar por hoje.

WHAT IT MEANS

Suggests stopping work or an activity for the day.

REGISTER

neutral, common at work

NATURAL EXAMPLE

We've done enough. Let's call it a day.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Já fizemos o suficiente. Vamos encerrar por hoje.

ALSO SAY

Let's wrap up. / Let's stop here.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It does not mean call this a day by phone.



FAÇA ISSO SEU

End a long study session.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'm running late.

PORTUGUÊS NATURAL

Estou atrasado / me atrasando.

WHAT IT MEANS

Says you will arrive later than planned.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

I'm running about ten minutes late.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vou me atrasar uns dez minutos.

ALSO SAY

I'm behind schedule. / I'll be late.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Add an estimated time whenever possible.



FAÇA ISSO SEU

Send a responsible message before a meeting.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

It's been ages!

PORTUGUÊS NATURAL

Faz uma eternidade!

WHAT IT MEANS

Used when you have not seen or spoken to someone for a long time.

REGISTER informal, expressive

NATURAL EXAMPLE

It's been ages! How have you been?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Faz uma eternidade! Como você tem passado?

ALSO SAY Long time no see! / It's been a while.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Long time no see is common but very informal.



FAÇA ISSO SEU

Greet a friend you have not seen for years.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Convites do nosso jeito

Contexto brasileiro, construção inglesa.

Count me in.

A barbecue on Sunday? Count me in!

Churrasco no domingo? Tô dentro!

Not my cup of tea.

Sertanejo isn't really my cup of tea, but I'll go with you.

Sertanejo não é muito a minha praia, mas eu vou com você.

I'm running late.

I'm running late. Traffic on Marginal Tiete is terrible.

Estou atrasado. O trânsito na Marginal Tietê está péssimo.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



03

DIA A DIA

Feelings & Relationships

SENTIMENTOS E RELACIONAMENTOS

Frases para nomear incômodos, criar proximidade e conversar com mais delicadeza.

EXPRESSÕES 21-30

I'm under the weather.

PORTUGUÊS NATURAL

Não estou me sentindo muito bem.

WHAT IT MEANS

Says you feel slightly ill.

REGISTER

informal, gentle

NATURAL EXAMPLE

I'm a little under the weather, so I'll stay home.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Não estou me sentindo muito bem, então vou ficar em casa.

ALSO SAY

I'm not feeling well. / I feel off.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not use it for a serious medical emergency.



FAÇA ISSO SEU

Explain why you are canceling a plan.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I feel off.

PORTUGUÊS NATURAL

Estou me sentindo estranho.

WHAT IT MEANS

Says something feels physically or emotionally unusual.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

I don't know why, but I feel off today.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Não sei por quê, mas hoje estou me sentindo estranho.

ALSO SAY

I don't feel like myself. / Something's wrong.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is intentionally vague; explain more if needed.



FAÇA ISSO SEU

Describe a day when your energy is unusual.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'm fed up with...

PORTUGUÊS NATURAL

Estou de saco cheio de...

WHAT IT MEANS

Shows strong annoyance after a repeated problem.

REGISTER

informal, strong

NATURAL EXAMPLE

I'm fed up with these constant delays.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Estou de saco cheio desses atrasos constantes.

ALSO SAY

I'm sick of... / I've had enough of...

ALERTA PARA BRASILEIROS

Too strong for a small first-time inconvenience.



FAÇA ISSO SEU

Mention a repeated problem that annoys people.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

It gets on my nerves.

PORTUGUÊS NATURAL

Isso me dá nos nervos.

WHAT IT MEANS

Says something repeatedly irritates you.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

That notification sound gets on my nerves.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O som daquela notificação me dá nos nervos.

ALSO SAY

It annoys me. / It drives me crazy.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use get on someone's nerves, always with a possessive.



FAÇA ISSO SEU

What small habit gets on your nerves?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I can relate.

PORTUGUÊS NATURAL

Eu me identifico. / Sei como é.

WHAT IT MEANS

Shows that you have had a similar feeling or experience.

REGISTER

neutral, empathetic

NATURAL EXAMPLE

Working and studying is exhausting. I can relate.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Trabalhar e estudar é exaustivo. Sei bem como é.

ALSO SAY

I know the feeling. / I've been there.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not say I relate with; usually relate to something.



FAÇA ISSO SEU

Respond to someone describing a familiar struggle.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We've grown apart.

PORTUGUÊS NATURAL

Nós nos afastamos.

WHAT IT MEANS

Says a relationship became less close over time.

REGISTER

neutral, personal

NATURAL EXAMPLE

We were close at school, but we've grown apart.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Éramos próximos na escola, mas nos afastamos.

ALSO SAY

We drifted apart. / We're not as close now.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It suggests gradual change, not necessarily a fight.

**FAÇA ISSO SEU**

Describe how some friendships change.



ENTENDO



CRIO



USEI

**PRATICAR
NA LUPA →**

We hit it off.

PORTUGUÊS NATURAL

A gente se deu bem de cara.

WHAT IT MEANS

Says two people immediately liked and understood each other.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

We met at work and hit it off right away.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Nós nos conhecemos no trabalho e nos demos bem de cara.

ALSO SAY

We clicked. / We got along immediately.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Hit on someone means flirt; it is different.



FAÇA ISSO SEU

Talk about someone you connected with quickly.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'm here for you.

PORTUGUÊS NATURAL

Estou aqui para o que você precisar.

WHAT IT MEANS

Offers emotional or practical support.

REGISTER

warm, neutral

NATURAL EXAMPLE

You don't have to handle this alone. I'm here for you.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Você não precisa enfrentar isso sozinho. Estou aqui para você.

ALSO SAY

You can count on me. / I've got your back.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Only say it if you are willing to offer real support.



FAÇA ISSO SEU

Support a friend having a difficult week.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

No hard feelings.

PORTUGUÊS NATURAL

Sem ressentimentos. / Sem mágoa.

WHAT IT MEANS

Shows that you are not angry after disagreement or rejection.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

I understand your decision. No hard feelings.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Entendo sua decisão. Sem ressentimentos.

ALSO SAY

We're good. / I don't hold it against you.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It can sound defensive if the other person is still upset.



FAÇA ISSO SEU

Close a respectful disagreement.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We don't see eye to eye.

PORTUGUÊS NATURAL

Não concordamos / não vemos da mesma forma.

WHAT IT MEANS

Says two people have different opinions.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

My brother and I don't see eye to eye on politics.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Meu irmão e eu não concordamos sobre política.

ALSO SAY

We disagree. / We have different views.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Usually followed by on or about a topic.



FAÇA ISSO SEU

Mention a topic people often disagree about.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Sentimentos bem brasileiros

Contexto brasileiro, construção inglesa.

It gets on my nerves.

Eight-minute WhatsApp voice messages get on my nerves.

Áudios de oito minutos no WhatsApp me dão nos nervos.

I can relate.

Working, studying and facing a long commute? I can relate.

Trabalhar, estudar e ainda enfrentar condução lotada? Sei bem como é.

We don't see eye to eye.

Corinthians and Palmeiras fans don't always see eye to eye.

Corinthianos e palmeirenses nem sempre concordam.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



DIA A DIA

04

Problems & Decisions

PROBLEMAS E DECISÕES

Linguagem para ganhar tempo, avaliar escolhas e lidar com problemas sem entrar em pânico.

EXPRESSÕES 31-40

It's not a big deal.

PORTUGUÊS NATURAL

Não é nada demais.

WHAT IT MEANS

Says a situation is not very serious or important.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

Don't worry about the glass. It's not a big deal.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Não se preocupe com o copo. Não é nada demais.

ALSO SAY

It's no problem. / It's nothing serious.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not minimize another person's feelings without listening.



FAÇA ISSO SEU

Reassure someone after a small mistake.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Easier said than done.

PORTUGUÊS NATURAL

Falar é fácil; fazer é outra história.

WHAT IT MEANS

Says advice sounds simple but is difficult to follow.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Just stop worrying? That's easier said than done.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

É só parar de se preocupar? É mais fácil falar do que fazer.

ALSO SAY

It's not that simple. / In theory, yes.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is a complete response; no subject is needed.



FAÇA ISSO SEU

React to unrealistic advice.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'm in two minds.

PORTUGUÊS NATURAL

Estou dividido / em dúvida.

WHAT IT MEANS

Says you cannot decide between two options.

REGISTER

neutral, more British

NATURAL EXAMPLE

I'm in two minds about changing jobs.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Estou em dúvida sobre mudar de emprego.

ALSO SAY

I'm torn. / I can't make up my mind.

ALERTA PARA BRASILEIROS

In the US, I'm torn is often more natural.



FAÇA ISSO SEU

Describe a decision with two good options.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'll sleep on it.

PORTUGUÊS NATURAL

Vou pensar melhor e decidir depois.

WHAT IT MEANS

Delays a decision until after you have had time to think.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

It's a good offer, but I'll sleep on it.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

É uma boa oferta, mas vou pensar melhor.

ALSO SAY

Let me think it over. / I'll decide tomorrow.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It does not promise a decision immediately next morning.



FAÇA ISSO SEU

Respond to an offer you should not accept quickly.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Go with your gut.

PORTUGUÊS NATURAL

Siga sua intuição.

WHAT IT MEANS

Advises someone to trust their instinct.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

Both options are good. Go with your gut.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

As duas opções são boas. Siga sua intuição.

ALSO SAY

Trust your instincts. / Follow your intuition.

ALERTA PARA BRASILEIROS

For high-risk decisions, intuition should not replace evidence.



FAÇA ISSO SEU

Give advice about a personal choice.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

It's worth a shot.

PORTUGUÊS NATURAL

Vale a tentativa.

WHAT IT MEANS

Says an attempt may succeed even if success is uncertain.

REGISTER

informal

NATURAL EXAMPLE

The position is competitive, but it's worth a shot.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A vaga é concorrida, mas vale a tentativa.

ALSO SAY

It's worth trying. / Give it a try.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use worth + noun or verb-ing, never worth to try.



FAÇA ISSO SEU

Encourage someone to try something difficult.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Back to square one.

PORTUGUÊS NATURAL

De volta à estaca zero.

WHAT IT MEANS

Means you must start again after a plan fails.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

The client rejected the design, so we're back to square one.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O cliente rejeitou o design, então voltamos à estaca zero.

ALSO SAY

Start over. / Back to the beginning.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It describes lost progress, not a normal new beginning.



FAÇA ISSO SEU

Describe a plan that had to restart.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We'll cross that bridge when we come to it

PORTUGUÊS NATURAL

Resolveremos isso quando chegar a hora.

WHAT IT MEANS

Says you will deal with a possible problem later.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

What if demand doubles? We'll cross that bridge when we come to it.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

E se a demanda dobrar? Resolveremos isso quando chegar a hora.

ALSO SAY

We'll deal with it later. / One step at a time.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Avoid it when immediate risk planning is necessary.



FAÇA ISSO SEU

Respond to a possible but distant problem.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

The ball is in your court.

PORTUGUÊS NATURAL

Agora depende de você.

WHAT IT MEANS

Says the next decision or action belongs to another person.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

I've sent the proposal. The ball is in their court now.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Enviei a proposta. Agora a decisão está nas mãos deles.

ALSO SAY

It's up to you. / It's your move.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It can sound pressuring; soften it in sensitive contexts.



FAÇA ISSO SEU

Hand a decision to someone else.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Learn the hard way.

PORTUGUÊS NATURAL

Aprender da maneira mais difícil.

WHAT IT MEANS

Learn from an unpleasant mistake or experience.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

I learned the hard way to back up my files.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Aprendi da pior maneira que preciso fazer backup dos arquivos.

ALSO SAY

Learn from experience. / Find out the hard way.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use learned in US English; learnt is also correct in British English.



FAÇA ISSO SEU

Share a practical lesson from experience.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Decisões da vida real

Contexto brasileiro, construção inglesa.

I'll sleep on it.

Twelve installments sound tempting, but I'll sleep on it.

Doze parcelas parecem tentadoras, mas vou pensar melhor.

It's worth a shot.

Tickets are almost sold out, but it's worth a shot.

Os ingressos estão quase esgotados, mas vale tentar.

Learn the hard way.

I learned the hard way to back up my files before my laptop crashed.

Aprendi da pior forma a fazer backup antes de o notebook dar problema.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



05

DIA A DIA

Money, Time & Progress

DINHEIRO, TEMPO E PROGRESSO

Expressões para falar de dinheiro, hábitos e progresso com a naturalidade do dia a dia.

EXPRESSÕES 41-50

Make ends meet.

PORTUGUÊS NATURAL

Conseguir pagar as contas.

WHAT IT MEANS

Have just enough money for basic expenses.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Many families are struggling to make ends meet.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Muitas famílias estão com dificuldade para fechar as contas.

ALSO SAY

Get by. / Cover the bills.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It does not mean become rich or financially comfortable.



FAÇA ISSO SEU

What can make it hard to make ends meet?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Live within your means.

PORTUGUÊS NATURAL

Viver dentro das suas possibilidades.

WHAT IT MEANS

Spend no more money than you can afford.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

You can travel and still live within your means.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Você pode viajar e ainda viver dentro das suas possibilidades.

ALSO SAY

Stick to your budget. / Spend responsibly.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Means here refers to financial resources.



FAÇA ISSO SEU

Give one tip for living within your means.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Cut back on...

PORTUGUÊS NATURAL

Reduzir o consumo ou gasto com...

WHAT IT MEANS

Spend, eat or use less of something.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

I'm trying to cut back on takeout.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Estou tentando gastar menos com delivery.

ALSO SAY

Reduce. / Spend less on.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Cut out means stop completely; cut back means reduce.



FAÇA ISSO SEU

What could you cut back on this month?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Treat yourself.

PORTUGUÊS NATURAL

Dê-se um presente / permita-se um agrado.

WHAT IT MEANS

Buy or do something enjoyable for yourself.

REGISTER

informal, positive

NATURAL EXAMPLE

You finished the project. Treat yourself to a nice dinner.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Você terminou o projeto. Presenteie-se com um bom jantar.

ALSO SAY

Indulge a little. / Reward yourself.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Treat yourself to something, not with something.



FAÇA ISSO SEU

How do you treat yourself after hard work?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Time flies.

PORTUGUÊS NATURAL

O tempo voa.

WHAT IT MEANS

Says time seems to pass very quickly.

REGISTER

neutral, very common

NATURAL EXAMPLE

I can't believe it's July already. Time flies.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Nem acredito que já é julho. O tempo voa.

ALSO SAY

Time goes by fast. / Where did the time go?

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use it for perception, not a technical measurement.



FAÇA ISSO SEU

Finish: Time flies when...



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Every now and then.

PORTUGUÊS NATURAL

De vez em quando.

WHAT IT MEANS

Means occasionally, but not regularly.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

I still play video games every now and then.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Ainda jogo videogame de vez em quando.

ALSO SAY

From time to time. / Once in a while.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is not the same as every other day.



FAÇA ISSO SEU

Mention something you do occasionally.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

In the long run.

PORTUGUÊS NATURAL

A longo prazo.

WHAT IT MEANS

Refers to the result after a long period.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Exercise takes effort but pays off in the long run.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Fazer exercício exige esforço, mas compensa a longo prazo.

ALSO SAY

Over time. / In the longer term.

ALERTA PARA BRASILEIROS

The opposite is in the short term.



FAÇA ISSO SEU

Name a habit that helps in the long run.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Little by little.

PORTUGUÊS NATURAL

Aos poucos.

WHAT IT MEANS

Describes gradual progress in small steps.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Little by little, my English became more natural.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Aos poucos, meu inglês ficou mais natural.

ALSO SAY

Gradually. / Step by step.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not confuse with a little, which means a small amount.



FAÇA ISSO SEU

Describe a skill you developed gradually.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Pay off.

PORTUGUÊS NATURAL

Dar resultado / compensar.

WHAT IT MEANS

When effort brings a good result; also finish paying a debt.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

All that preparation finally paid off.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Toda aquela preparação finalmente deu resultado.

ALSO SAY

Be worth it. / Bring results.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Pay something off can also mean quitar uma dívida.



FAÇA ISSO SEU

Talk about an effort that paid off.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Make the most of...

PORTUGUÊS NATURAL

Aproveitar ao máximo.

WHAT IT MEANS

Use an opportunity, resource or period as well as possible.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Let's make the most of our time together.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos aproveitar ao máximo nosso tempo juntos.

ALSO SAY

Take full advantage of. / Get the best from.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Take advantage of can sound negative when it involves a person.



FAÇA ISSO SEU

How can students make the most of short study sessions?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Dinheiro, boleto e cafezinho

Contexto brasileiro, construção inglesa.

Cut back on...

I need to cut back on delivery. My credit card bill was brutal.

Preciso diminuir o delivery. Minha fatura veio sinistra.

Make ends meet.

Rent, groceries and boletos make it hard to make ends meet.

Aluguel, mercado e boletos tornam difícil fechar as contas.

Treat yourself.

You finished the project. Treat yourself to coffee and pão de queijo.

Você terminou o projeto. Comemore com café e pão de queijo.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



TRABALHO

06

Communication at Work

COMUNICAÇÃO NO TRABALHO

Recados, alinhamentos e esclarecimentos que evitam ruído no trabalho.

EXPRESSÕES 51-60

Keep me posted.

PORTUGUÊS NATURAL

Vai me avisando. / Me mantenha informado.

WHAT IT MEANS

Ask someone to share updates as a situation develops.

REGISTER

neutral, common at work

NATURAL EXAMPLE

Keep me posted on the client's decision.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vai me avisando sobre a decisão do cliente.

ALSO SAY

Keep me updated. / Let me know how it goes.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Posted here does not mean publicado.



FAÇA ISSO SEU

Ask a colleague for updates on a project.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'll get back to you.

PORTUGUÊS NATURAL

Eu te dou um retorno. / Volto a falar com você.

WHAT IT MEANS

Promise to reply after checking information or thinking.

REGISTER

neutral, professional

NATURAL EXAMPLE

I'll check the figures and get back to you tomorrow.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vou conferir os números e te dou um retorno amanhã.

ALSO SAY

I'll follow up. / I'll let you know.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Add a realistic deadline whenever possible.



FAÇA ISSO SEU

Delay an answer responsibly.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Just a heads-up...

PORTUGUÊS NATURAL

Só para avisar...

WHAT IT MEANS

Introduces useful advance information or a warning.

REGISTER

informal-professional

NATURAL EXAMPLE

Just a heads-up: the meeting room has changed.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Só para avisar: a sala da reunião mudou.

ALSO SAY

Just so you know... / A quick note...

ALERTA PARA BRASILEIROS

Avoid it for very formal legal or official notices.



FAÇA ISSO SEU

Warn your team about a schedule change.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Be on the same page.

PORTUGUÊS NATURAL

Estar alinhado.

WHAT IT MEANS

Share the same understanding, expectations or information.

REGISTER

neutral, professional

NATURAL EXAMPLE

Let's confirm the deadline so we're all on the same page.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos confirmar o prazo para que todos estejam alinhados.

ALSO SAY

Be aligned. / Have a shared understanding.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is about understanding, not necessarily agreeing.



FAÇA ISSO SEU

Confirm a decision with your team.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Get the message across.

PORTUGUÊS NATURAL

Transmitir a mensagem com clareza.

WHAT IT MEANS

Communicate an idea successfully so people understand it.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

The chart helped us get the message across.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O gráfico nos ajudou a transmitir a mensagem com clareza.

ALSO SAY

Communicate clearly. / Convey the idea.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Get a message means receive it; get it across means communicate it.



FAÇA ISSO SEU

How can a presenter get the message across?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Could you walk me through it?

PORTUGUÊS NATURAL

Você poderia me explicar passo a passo?

WHAT IT MEANS

Ask someone to explain a process in sequence.

REGISTER

polite, professional

NATURAL EXAMPLE

Could you walk me through the approval process?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Você poderia me explicar o processo de aprovação passo a passo?

ALSO SAY

Could you take me through it? / Please explain the steps.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is not a request to physically walk in most work contexts.



FAÇA ISSO SEU

Ask for help with a new system.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let me clarify.

PORTUGUÊS NATURAL

Deixe-me esclarecer.

WHAT IT MEANS

Signals that you will make a point clearer or correct a misunderstanding.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

Let me clarify what we need by Friday.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Deixe-me esclarecer o que precisamos até sexta-feira.

ALSO SAY

To be clear... / What I mean is...

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use it calmly; tone can otherwise sound defensive.



FAÇA ISSO SEU

Correct a misunderstanding politely.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Correct me if I'm wrong...

PORTUGUÊS NATURAL

Me corrija se eu estiver errado...

WHAT IT MEANS

Introduces an understanding you want others to confirm.

REGISTER

polite, neutral

NATURAL EXAMPLE

Correct me if I'm wrong, but the launch is on Monday.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Me corrija se eu estiver errado, mas o lançamento é na segunda-feira.

ALSO SAY

If I understand correctly... / As far as I know...

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not use it sarcastically if you want collaboration.



FAÇA ISSO SEU

Check your understanding of a deadline.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I see your point.

PORTUGUÊS NATURAL

Entendo seu ponto de vista.

WHAT IT MEANS

Acknowledges another person's reasoning, even without full agreement.

REGISTER

neutral, diplomatic

NATURAL EXAMPLE

I see your point, but we need more data.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Entendo seu ponto, mas precisamos de mais dados.

ALSO SAY

That's a fair point. / I understand your perspective.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It does not automatically mean I agree.



FAÇA ISSO SEU

Disagree while showing respect.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's touch base.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos conversar rapidamente para nos atualizar.

WHAT IT MEANS

Suggests a brief conversation to exchange updates.

REGISTER

professional, common

NATURAL EXAMPLE

Let's touch base on Friday and review the numbers.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos conversar rapidamente na sexta e revisar os números.

ALSO SAY

Let's check in. / Let's reconnect.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Often overused in corporate English; use it when the purpose is clear.



FAÇA ISSO SEU

Schedule a short progress conversation.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Inglês do trabalho brasileiro

Contexto brasileiro, construção inglesa.

Just a heads-up...

Just a heads-up: the meeting link changed in the WhatsApp group.

Só para avisar: trocaram o link da reunião no grupo do WhatsApp.

On the same page.

Let's make sure Finance and Compliance are on the same page.

Vamos garantir que Financeiro e Compliance estejam alinhados.

Walk me through it.

Could you walk me through the new banking app?

Você poderia me explicar o novo aplicativo do banco passo a passo?

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



07

TRABALHO

Meetings & Collaboration

REUNIÕES E COLABORAÇÃO

O que dizer para começar, retomar, organizar e finalmente encerrar uma reunião.

EXPRESSÕES 61-70

Let's get started.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos começar.

WHAT IT MEANS

A natural way to begin a meeting, class or activity.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Everyone's here, so let's get started.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Todos estão aqui, então vamos começar.

ALSO SAY

Let's begin. / Shall we start?

ALERTA PARA BRASILEIROS

Get started sounds warmer than commence.



FAÇA ISSO SEU

Open a team meeting.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's dive in.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos entrar no assunto.

WHAT IT MEANS

Suggests beginning the main topic with energy.

REGISTER

informal-professional

NATURAL EXAMPLE

We have a lot to cover, so let's dive in.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Temos muitos assuntos, então vamos direto ao ponto.

ALSO SAY

Let's get into it. / Let's begin.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Avoid it in very formal ceremonial settings.



FAÇA ISSO SEU

Move from small talk to the agenda.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Can we circle back to that?

PORTUGUÊS NATURAL

Podemos retomar esse assunto?

WHAT IT MEANS

Asks to return to a topic later or again.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

Can we circle back to the budget after lunch?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Podemos retomar o orçamento depois do almoço?

ALSO SAY

Can we revisit that? / Let's return to it.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It can sound like empty jargon if no time is agreed.



FAÇA ISSO SEU

Postpone a topic without ignoring it.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's not get sidetracked.

PORTUGUÊS NATURAL

Não vamos fugir do assunto.

WHAT IT MEANS

Reminds a group to stay focused on the main topic.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

That's interesting, but let's not get sidetracked.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Isso é interessante, mas não vamos fugir do assunto.

ALSO SAY

Let's stay on track. / Let's stay focused.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Soften it so you do not dismiss someone's contribution.



FAÇA ISSO SEU

Bring a long meeting back to the agenda.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We're running out of time.

PORTUGUÊS NATURAL

Nosso tempo está acabando.

WHAT IT MEANS

Warns that little time remains.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

We're running out of time, so let's decide now.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Nosso tempo está acabando, então vamos decidir agora.

ALSO SAY

Time is running short. / We only have five minutes left.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Run out of means use all of something; run out means finish.



FAÇA ISSO SEU

Help a meeting reach a decision.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's wrap this up.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos concluir.

WHAT IT MEANS

Suggests finishing a discussion, meeting or task.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

We have the next steps, so let's wrap this up.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Já temos os próximos passos, então vamos concluir.

ALSO SAY

Let's conclude. / Let's bring this to a close.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Wrap up is natural; wrap is usually a physical action.



FAÇA ISSO SEU

End a productive meeting.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Who's taking the lead?

PORTUGUÊS NATURAL

Quem vai liderar?

WHAT IT MEANS

Asks who will have primary responsibility for an activity.

REGISTER

neutral, professional

NATURAL EXAMPLE

Who's taking the lead on the presentation?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Quem vai liderar a apresentação?

ALSO SAY

Who's leading this? / Who owns this task?

ALERTA PARA BRASILEIROS

Own a task is corporate language, not legal ownership.



FAÇA ISSO SEU

Assign leadership for a project.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's split the work.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos dividir o trabalho.

WHAT IT MEANS

Suggests distributing tasks among people.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Let's split the work based on our strengths.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos dividir o trabalho de acordo com nossos pontos fortes.

ALSO SAY

Let's divide the tasks. / Let's share the workload.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Split up can also mean separate or end a relationship.



FAÇA ISSO SEU

Divide a team assignment fairly.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'll take care of it.

PORTUGUÊS NATURAL

Eu cuido disso.

WHAT IT MEANS

Accepts responsibility for completing something.

REGISTER

neutral, reassuring

NATURAL EXAMPLE

The report needs formatting? I'll take care of it.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O relatório precisa ser formatado? Eu cuido disso.

ALSO SAY

I'll handle it. / Leave it with me.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Only say it when ownership and deadline are clear.



FAÇA ISSO SEU

Volunteer for one task.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We need everyone on board.

PORTUGUÊS NATURAL

Precisamos que todos apoiem / participem.

WHAT IT MEANS

Says a plan needs the team's understanding and support.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

The change will only work if everyone is on board.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A mudança só vai funcionar se todos apoiarem.

ALSO SAY

We need buy-in. / Everyone needs to support it.

ALERTA PARA BRASILEIROS

On board can also literally mean inside a ship or plane.



FAÇA ISSO SEU

Explain why team support matters.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Reuniões que poderiam ser um e-mail

Contexto brasileiro, construção inglesa.

Let's get started.

Everyone is finally off mute. Let's get started.

Finalmente todo mundo tirou o mudo. Vamos começar.

We're running out of time.

We're running out of time and someone just shared another slide.

Nosso tempo está acabando e alguém acabou de abrir mais um slide.

Let's wrap this up.

We have the next steps. Let's wrap this up before another meeting starts.

Já temos os próximos passos. Vamos concluir antes que comece outra reunião.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



TRABALHO

08

Projects & Priorities

PROJETOS E PRIORIDADES

Frases para transformar prioridade em plano e plano em próximo passo.

EXPRESSÕES 71-80

What's the bottom line?

PORTUGUÊS NATURAL

Qual é o ponto principal / resultado final?

WHAT IT MEANS

Asks for the essential conclusion, especially financial impact.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

The presentation is interesting, but what's the bottom line?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A apresentação é interessante, mas qual é o ponto principal?

ALSO SAY

What's the key point? / What does this mean financially?

ALERTA PARA BRASILEIROS

It can sound impatient; use it after listening.



FAÇA ISSO SEU

Ask for the essential result of a proposal.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's focus on the big picture.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos focar no panorama geral.

WHAT IT MEANS

Directs attention to overall goals instead of small details.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

Before discussing fonts, let's focus on the big picture.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Antes de discutir as fontes, vamos focar no panorama geral.

ALSO SAY

Think strategically. / Look at the overall goal.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Details still matter later; this phrase changes the current focus.



FAÇA ISSO SEU

Move a team from details to strategy.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

It's a top priority.

PORTUGUÊS NATURAL

É uma prioridade máxima.

WHAT IT MEANS

Says something must receive attention before most other tasks.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

Customer safety is our top priority.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A segurança dos clientes é nossa prioridade máxima.

ALSO SAY

It's critical. / It comes first.

ALERTA PARA BRASILEIROS

If everything is a top priority, nothing is.



FAÇA ISSO SEU

Name a genuine top priority at work.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We're on track.

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos dentro do planejado.

WHAT IT MEANS

Says progress matches the schedule or goal.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

We're on track to launch in September.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Estamos dentro do planejado para lançar em setembro.

ALSO SAY

We're progressing as planned. / We're on schedule.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Usually followed by to + verb or for + noun.



FAÇA ISSO SEU

Give a positive project update.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We're falling behind.

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos ficando para trás. / Estamos atrasando.

WHAT IT MEANS

Says progress is slower than the plan requires.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

We're falling behind because two approvals are missing.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Estamos ficando para trás porque faltam duas aprovações.

ALSO SAY

We're behind schedule. / We're losing ground.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Explain the cause and recovery plan; do not stop at bad news.



FAÇA ISSO SEU

Give an honest update with a solution.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We're ahead of schedule.

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos adiantados.

WHAT IT MEANS

Says work is progressing faster than planned.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

The tests went well, so we're ahead of schedule.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Os testes correram bem, então estamos adiantados.

ALSO SAY

We're ahead of plan. / We're making faster progress.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not say advanced of schedule.



FAÇA ISSO SEU

Report unexpectedly fast progress.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's set a realistic deadline.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos definir um prazo realista.

WHAT IT MEANS

Suggests agreeing on an achievable completion date.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

Let's set a realistic deadline before promising the client.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos definir um prazo realista antes de prometer ao cliente.

ALSO SAY

Let's agree on a feasible timeline. / When can we deliver?

ALERTA PARA BRASILEIROS

Deadline means the final limit, not every scheduled date.



FAÇA ISSO SEU

Negotiate a deadline responsibly.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We need a backup plan.

PORTUGUÊS NATURAL

Precisamos de um plano B.

WHAT IT MEANS

Says an alternative is needed if the main plan fails.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

We need a backup plan in case the supplier is late.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Precisamos de um plano B caso o fornecedor se atrase.

ALSO SAY

We need a plan B. / We need a contingency plan.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Backup is also a copy of digital data.



FAÇA ISSO SEU

Prepare for a realistic project risk.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's take it one step at a time.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos fazer uma etapa de cada vez.

WHAT IT MEANS

Suggests handling a complex task gradually.

REGISTER

neutral, reassuring

NATURAL EXAMPLE

The migration looks huge, but let's take it one step at a time.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A migração parece enorme, mas vamos por etapas.

ALSO SAY

Let's break it down. / Step by step.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It should organize action, not excuse endless delay.



FAÇA ISSO SEU

Calm a team facing a large task.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We need to iron out the details.

PORTUGUÊS NATURAL

Precisamos acertar os detalhes.

WHAT IT MEANS

Resolve small problems or uncertainties before finalizing something.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

The agreement is close; we just need to iron out the details.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O acordo está quase pronto; só precisamos acertar os detalhes.

ALSO SAY

Work out the details. / Resolve the remaining issues.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Iron out suggests smoothing problems, not using a clothes iron.



FAÇA ISSO SEU

Explain what remains before a launch.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Projetos com contexto local

Contexto brasileiro, construção inglesa.

Top priority.

Making sure the website works before Black Friday is our top priority.

Garantir que o site funcione antes da Black Friday é nossa prioridade máxima.

Falling behind.

We're falling behind because the approval is still with Compliance.

Estamos atrasando porque a aprovação ainda está no Compliance.

Backup plan.

The internet may go down, so we need a backup plan for the class.

A internet pode cair, então precisamos de um plano B para a aula.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



TRABALHO

09

Performance & Results

DESEMPENHO E RESULTADOS

Como reconhecer esforço, comunicar avanço e aprender quando algo não sai como esperado.

EXPRESSÕES 81-90

Go the extra mile.

PORTUGUÊS NATURAL

Fazer um esforço extra.

WHAT IT MEANS

Do more than what is normally expected.

REGISTER

neutral, positive

NATURAL EXAMPLE

She went the extra mile to help the new employee.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Ela fez um esforço extra para ajudar o novo funcionário.

ALSO SAY

Go above and beyond. / Make an extra effort.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Healthy effort matters; it should not glorify constant overwork.



FAÇA ISSO SEU

Give an example of excellent service.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Step up your game.

PORTUGUÊS NATURAL

Elevar o nível / melhorar o desempenho.

WHAT IT MEANS

Encourages someone or a team to perform better.

REGISTER

informal-professional

NATURAL EXAMPLE

Competitors are moving fast, so we need to step up our game.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Os concorrentes estão avançando rápido, então precisamos elevar o nível.

ALSO SAY

Raise the bar. / Improve our performance.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It can sound critical when directed at one person; explain expectations.



FAÇA ISSO SEU

Motivate a team before a challenge.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Raise the bar.

PORTUGUÊS NATURAL

Elevar o padrão.

WHAT IT MEANS

Set a higher standard of quality or performance.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

This new service raises the bar for the whole industry.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Este novo serviço eleva o padrão de todo o setor.

ALSO SAY

Set a higher standard. / Lift expectations.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is positive only if the higher standard is achievable.



FAÇA ISSO SEU

Describe a product that raised the bar.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Deliver on a promise.

PORTUGUÊS NATURAL

Cumprir uma promessa.

WHAT IT MEANS

Do what you committed to doing.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

Trust grows when companies deliver on their promises.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A confiança cresce quando as empresas cumprem suas promessas.

ALSO SAY

Keep a promise. / Follow through.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Deliver a promise is less natural than deliver on a promise.



FAÇA ISSO SEU

Explain how businesses build trust.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Follow through.

PORTUGUÊS NATURAL

Levar até o fim / cumprir o combinado.

WHAT IT MEANS

Complete an action or commitment after starting it.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Good ideas mean little if we don't follow through.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Boas ideias significam pouco se não as levamos até o fim.

ALSO SAY

Carry it out. / See it through.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Follow up means contact or check later; follow through means complete.



FAÇA ISSO SEU

Talk about the value of finishing.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We're making progress.

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos avançando.

WHAT IT MEANS

Says the situation is improving or moving toward a goal.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

The issue isn't solved yet, but we're making progress.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O problema ainda não foi resolvido, mas estamos avançando.

ALSO SAY

We're moving forward. / Things are improving.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Progress is uncountable: not a progress.



FAÇA ISSO SEU

Give a balanced update on an unfinished task.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We pulled it off.

PORTUGUÊS NATURAL

Conseguimos / demos conta.

WHAT IT MEANS

Says you succeeded at something difficult or uncertain.

REGISTER

informal, positive

NATURAL EXAMPLE

The deadline looked impossible, but we pulled it off.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O prazo parecia impossível, mas conseguimos.

ALSO SAY

We did it. / We made it happen.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Pull off here means succeed, not physically remove something.



FAÇA ISSO SEU

Celebrate a difficult result your team achieved.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We nailed it.

PORTUGUÊS NATURAL

Mandamos muito bem / acertamos em cheio.

WHAT IT MEANS

Says a task was done extremely well.

REGISTER

informal, enthusiastic

NATURAL EXAMPLE

The client loved the pitch. We nailed it!

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O cliente adorou a proposta. Mandamos muito bem!

ALSO SAY

We crushed it. / We did an excellent job.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Crushed it is even more informal; avoid both in formal reports.



FAÇA ISSO SEU

Celebrate a team's excellent presentation.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

There's room for improvement.

PORTUGUÊS NATURAL

Há espaço para melhorar.

WHAT IT MEANS

Diplomatically says performance is not yet ideal.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

The first version is promising, but there's room for improvement.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A primeira versão é promissora, mas ainda pode melhorar.

ALSO SAY

It could be stronger. / We can improve this.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Add specific guidance so it is useful feedback.



FAÇA ISSO SEU

Give constructive feedback on a first draft.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Learn from our mistakes.

PORTUGUÊS NATURAL

Aprender com nossos erros.

WHAT IT MEANS

Use problems as information for better future decisions.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Let's learn from our mistakes and improve the process.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos aprender com nossos erros e melhorar o processo.

ALSO SAY

Take the lesson. / Use this as a learning opportunity.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Learning does not remove responsibility for repeated mistakes.



FAÇA ISSO SEU

Turn a setback into a practical lesson.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Resultado que dá orgulho

Contexto brasileiro, construção inglesa.

Go the extra mile.

The support agent went the extra mile and solved the Pix issue.

O atendente fez um esforço extra e resolveu o problema do Pix.

We pulled it off.

The deadline looked impossible, but after weeks of practice, we pulled it off.

O prazo parecia impossível, mas depois de semanas de prática, conseguimos.

We nailed it.

The client loved the pitch. We nailed it!

O cliente adorou a apresentação. Mandamos muito bem!

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.



TRABALHO

10

Negotiation & Professional Confidence

NEGOCIAÇÃO E CONFIANÇA PROFISSIONAL

Linguagem firme e diplomática para negociar sem se apagar nem atropelar o outro.

EXPRESSÕES 91-100

Let's find some middle ground.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos encontrar um meio-termo.

WHAT IT MEANS

Suggests a compromise between different positions.

REGISTER professional, diplomatic

NATURAL EXAMPLE

You want speed and we need quality. Let's find some middle ground.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Você quer rapidez; nós, qualidade. Vamos achar um meio-termo.

ALSO SAY Let's compromise. / Let's meet halfway.

ALERTA PARA BRASILEIROS

A compromise should not ignore non-negotiable safety or ethics.



FAÇA ISSO SEU

Resolve a disagreement over a deadline.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

That's a deal-breaker.

PORTUGUÊS NATURAL

Isso inviabiliza o acordo.

WHAT IT MEANS

Names a condition that makes you reject a deal or relationship.

REGISTER

neutral, firm

NATURAL EXAMPLE

A three-year lock-in is a deal-breaker for us.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Um contrato obrigatório de três anos inviabiliza o acordo para nós.

ALSO SAY

That's non-negotiable. / We can't accept that condition.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use it only for a genuinely decisive condition.



FAÇA ISSO SEU

State one unacceptable contract condition.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

We're open to suggestions.

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos abertos a sugestões.

WHAT IT MEANS

Invites ideas or alternatives from others.

REGISTER

professional, collaborative

NATURAL EXAMPLE

The timeline is flexible, and we're open to suggestions.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

O cronograma é flexível e estamos abertos a sugestões.

ALSO SAY

We welcome your input. / We're open to ideas.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Be ready to consider the suggestions sincerely.



FAÇA ISSO SEU

Invite ideas from a client or team.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's weigh the pros and cons.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos avaliar os prós e contras.

WHAT IT MEANS

Suggests comparing advantages and disadvantages.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Before we invest, let's weigh the pros and cons.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Antes de investir, vamos avaliar os prós e os contras.

ALSO SAY

Let's evaluate the trade-offs. / Let's compare both sides.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Weigh is pronounced like way.



FAÇA ISSO SEU

Evaluate a major purchase or business choice.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

It's not set in stone.

PORTUGUÊS NATURAL

Ainda pode mudar. / Não está decidido de vez.

WHAT IT MEANS

Says a decision or plan can still change.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

The date is June 10, but it's not set in stone.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

A data é 10 de junho, mas ainda pode mudar.

ALSO SAY

It's flexible. / It isn't final.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Do not use it if people are already relying on a confirmed commitment.



FAÇA ISSO SEU

Explain that an early plan is flexible.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's keep our options open.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos manter nossas opções em aberto.

WHAT IT MEANS

Avoids committing too early so alternatives remain possible.

REGISTER

neutral

NATURAL EXAMPLE

Let's keep our options open until we see the final costs.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vamos manter nossas opções em aberto até vermos os custos finais.

ALSO SAY

Let's not decide yet. / Let's preserve our flexibility.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It can delay action; agree on when the decision will be made.



FAÇA ISSO SEU

Delay a decision for a good reason.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

What do you have in mind?

PORTUGUÊS NATURAL

O que você tem em mente?

WHAT IT MEANS

Asks someone to explain their idea or proposal.

REGISTER neutral, inviting

NATURAL EXAMPLE

We could change the format. - What do you have in mind?

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Poderíamos mudar o formato. - O que você tem em mente?

ALSO SAY What are you thinking? / Tell me your idea.

ALERTA PARA BRASILEIROS

What are you thinking? can sound critical depending on tone.



FAÇA ISSO SEU

Invite someone to explain a suggestion.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let me think it over.

PORTUGUÊS NATURAL

Deixe-me analisar com calma.

WHAT IT MEANS

Asks for time to consider a decision carefully.

REGISTER

neutral, professional

NATURAL EXAMPLE

It's an interesting proposal. Let me think it over.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

É uma proposta interessante. Deixe-me analisar com calma.

ALSO SAY

I'll consider it. / Let me review it.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Think over it is possible, but think it over is more natural.



FAÇA ISSO SEU

Request time before accepting a proposal.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

I'll look into it.

PORTUGUÊS NATURAL

Vou investigar / verificar.

WHAT IT MEANS

Promises to examine a question or problem.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

I'll look into the billing issue and reply today.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Vou verificar o problema da cobrança e responder hoje.

ALSO SAY

I'll investigate. / I'll check it out.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Look into means investigate; look at means direct your eyes or examine generally.



FAÇA ISSO SEU

Take ownership of a customer problem.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Let's move forward.

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos seguir em frente / avançar.

WHAT IT MEANS

Suggests proceeding with an agreed plan or next stage.

REGISTER

professional

NATURAL EXAMPLE

The numbers look good. Let's move forward with the launch.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Os números parecem bons. Vamos avançar com o lançamento.

ALSO SAY

Let's proceed. / Let's take the next step.

ALERTA PARA BRASILEIROS

State what you are moving forward with to avoid ambiguity.



FAÇA ISSO SEU

Approve the next stage of a project.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Negociação sem enrolação

Contexto brasileiro, construção inglesa.

Middle ground.

You want three office days and I want one. Let's find some middle ground.

Você quer três dias no escritório e eu quero um. Vamos encontrar um meio-termo.

Deal-breaker.

A two-year contract with no cancellation option is a deal-breaker.

Um contrato de dois anos sem cancelamento inviabiliza o acordo.

Look into it.

I'll look into the duplicate Pix charge and get back to you today.

Vou verificar a cobrança duplicada no Pix e retorno hoje.

REVISÃO DO CAPÍTULO

Continue o próximo passo na jornada da Lupa.

ONLINE ENGLISH

10 gírias para reconhecer a internet sem tentar imitar a internet.

RECONHEÇA PRIMEIRO

Gíria é linguagem viva: muda com idade, região, plataforma e intenção. O objetivo é entender o que aparece na conversa - não forçar uma persona que não é sua.

Se soar natural em você, use. Se não soar, reconhecer já é evolução.

Low-key

PORTUGUÊS NATURAL

meio que; discretamente

WHAT IT MEANS

Used when a feeling or opinion is real but not strongly announced.

REGISTER

very informal, online + speech

NATURAL EXAMPLE

I low-key still watch Chaves when I'm having lunch.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Eu meio que ainda assisto a Chaves enquanto almoço.

ALSO SAY

kind of / secretly

ALERTA PARA BRASILEIROS

Natural with friends; avoid it in formal reports.



FAÇA ISSO SEU

What do you low-key enjoy?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

No cap

PORTUGUÊS NATURAL

sem mentira; papo reto

WHAT IT MEANS

Used to insist that you are being completely honest.

REGISTER

youth slang, especially US

NATURAL EXAMPLE

That was the best concert I've ever seen, no cap.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Foi o melhor show que já vi, sem mentira.

ALSO SAY

I'm serious. / Honestly.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Recognition is more important than using it with every age group.



FAÇA ISSO SEU

Make one honest statement and add no cap.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Bet

PORTUGUÊS NATURAL

fechou; pode deixar; demorou

WHAT IT MEANS

A quick way to accept a plan, confirm or show agreement.

REGISTER

very informal, especially US

NATURAL EXAMPLE

Meet me at eight. - Bet.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Encontre-me às oito. - Fechou.

ALSO SAY

Deal. / Sounds good.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It does not refer to gambling in this conversational use.

**FAÇA ISSO SEU**

Accept a friend's plan with one word.



ENTENDO



CRIO



USEI

**PRATICAR
NA LUPA →**

It's giving...

PORTUGUÊS NATURAL

está com uma vibe de...

WHAT IT MEANS

Introduces the impression, style or energy something communicates.

REGISTER

internet slang, playful

NATURAL EXAMPLE

This office is giving startup energy.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Este escritório está com uma vibe de startup.

ALSO SAY

It feels like... / It has a... vibe.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Usually humorous; not standard formal grammar.



FAÇA ISSO SEU

Describe the vibe of a place you know.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Ghost someone

PORTUGUÊS NATURAL

sumir; parar de responder

WHAT IT MEANS

Stop communicating with someone suddenly and without explanation.

REGISTER

informal, widely understood

NATURAL EXAMPLE

We talked for two weeks, and then she ghosted me.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Conversamos por duas semanas e depois ela simplesmente sumiu.

ALSO SAY

Disappear. / Stop replying.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It often refers to dating, but it can also happen in friendships or hiring.



FAÇA ISSO SEU

Why do people ghost others?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Flex

PORTUGUÊS NATURAL

ostentar; se exibir

WHAT IT MEANS

Show something off to impress other people.

REGISTER

informal, often critical

NATURAL EXAMPLE

He bought that watch just to flex.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Ele comprou aquele relógio só para ostentar.

ALSO SAY

Show off. / Brag.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Flex can be playful, admiring or critical depending on tone.

**FAÇA ISSO SEU**

What do people flex on social media?



ENTENDO



CRIO



USEI

**PRATICAR
NA LUPA →**

Cringe

PORTUGUÊS NATURAL

vergonhoso; vergonha alheia

WHAT IT MEANS

Describes something that makes you feel embarrassed or uncomfortable.

REGISTER

informal, very common online

NATURAL EXAMPLE

That old commercial is so cringe.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Aquele comercial antigo dá muita vergonha alheia.

ALSO SAY

Awkward. / Embarrassing.

ALERTA PARA BRASILEIROS

In English it is normally an adjective here: That was cringe.

**FAÇA ISSO SEU**

What kind of video makes you cringe?



ENTENDO



CRIO



USEI

**PRATICAR
NA LUPA →**

Living rent-free

PORTUGUÊS NATURAL

não sair da cabeça

WHAT IT MEANS

Stay in someone's thoughts without effort, often because it is funny or annoying.

REGISTER

informal, humorous

NATURAL EXAMPLE

That scene from Everybody Hates Chris lives rent-free in my head.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Aquela cena de Todo Mundo Odeia o Chris não sai da minha cabeça.

ALSO SAY

I can't stop thinking about it.

ALERTA PARA BRASILEIROS

The meaning is figurative; nobody is discussing actual rent.



FAÇA ISSO SEU

What song lives rent-free in your head?



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

Delulu

PORTUGUÊS NATURAL

iludido; viajando

WHAT IT MEANS

A playful shortening of delusional for unrealistic beliefs or fantasies.

REGISTER

internet-heavy, humorous

NATURAL EXAMPLE

She thinks the celebrity noticed her comment. She's delulu.

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Ela acha que a celebridade notou seu comentário. Está viajando.

ALSO SAY

Delusional. / In a fantasy world.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Use carefully: it can sound insulting outside playful contexts.



FAÇA ISSO SEU

Describe a harmless delulu dream.



ENTENDO



CRIO



USEI

PRATICAR
NA LUPA →

You ate

PORTUGUÊS NATURAL

you arrasou; mandou muito bem

WHAT IT MEANS

Praises an excellent performance, outfit, presentation or creative result.

REGISTER

very informal, online culture

NATURAL EXAMPLE

That presentation was amazing. You ate!

NO BRASIL, A IDEIA SERIA:

Aquela apresentação foi incrível. Você arrasou!

ALSO SAY

You nailed it. / You crushed it.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It is praise here, not a comment about food.

**FAÇA ISSO SEU**

Praise someone's performance.



ENTENDO



CRIO



USEI

**PRATICAR
NA LUPA →**

O contexto vem primeiro

Reconhecer é mais importante do que forçar o uso.

1

Qual expressão elogia uma apresentação excelente?

2

Qual expressão descreve algo que não sai da cabeça?

3

Qual palavra aceita rapidamente um plano entre amigos?

4

Qual expressão descreve quem some e para de responder?

5

Qual palavra pode significar ostentar?

Confira sua leitura

Reconhecer é mais importante do que forçar o uso.

1

You ate.

elogio a um desempenho excelente

2

Living rent-free.

algo continua ocupando seus pensamentos

3

Bet.

aceita ou confirma um plano informalmente

4

Ghost someone.

parar de responder sem explicar

5

Flex.

mostrar algo para impressionar

Esta seleção registra usos comuns em 2026 e será revisada em futuras edições.

Capítulos 01-05

Três movimentos por capítulo. Um pequeno passo por dia.

DIAS 01-03

Conversas do dia a dia

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 04-06

Gostos, planos e vida social

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 07-09

Sentimentos e relacionamentos

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 10-12

Problemas e decisões

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 13-15

Dinheiro, tempo e progresso

NA LUPA

Avance um dia na jornada. O objetivo não é correr: é voltar amanhã.



Capítulos 06-10

Três movimentos por capítulo. Um pequeno passo por dia.

DIAS 16-18

Comunicação no trabalho

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 19-21

Reuniões e colaboração

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 22-24

Projetos e prioridades

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 25-27

Desempenho e resultados

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

DIAS 28-30

Negociação e confiança profissional

NA LUPA

Avance um dia na jornada. O objetivo não é correr: é voltar amanhã.



O que mudou na sua conversa?

Dê uma nota de 0 a 3. Seja honesto; isto não é uma prova.

0 ainda não · 1 às vezes · 2 frequente · 3 confiante

Reconheço expressões sem traduzir cada palavra.

Entendo a intenção mesmo quando a frase não é literal.

Percebo se uma expressão é informal, neutra ou profissional.

Consigo responder sem montar toda a frase em português.

Crio exemplos verdadeiros sobre a minha vida.

Uso expressões em mensagens, conversas ou reuniões.

Sei quando uma expressão não combina com o contexto.

Acompanho uma conversa com mais confiança.

MINHA LEITURA DE HOJE

A expressão que agora faz parte de mim:

Curadoria, autoria e uso

Qualidade editorial também é uma forma de respeito.

AUTORIA E CURADORIA

Teacher Fabio · Instituto Headstart · Headstart AI

MÉTODO

Método LUPA: Localize, Use, Pratique e Acompanhe.

EDIÇÃO

Versão 1.0 · Julho de 2026 · 100 expressões + 10 gírias

USO

Download gratuito para uso pessoal e educacional. Revenda não autorizada.

CONTINUE NA LUPA

Listening, vocabulário, pronúncia e evolução.





A conversa continua.

Você não precisa colecionar conteúdo. Precisa reencontrar as expressões até que elas façam parte de você.

Veja sua evolução com a Lupa

Abra a jornada pública, escolha um pequeno passo e volte amanhã.



ABRIR A LUPA →



Continue com Teacher Fabio

@cafecomia.ai no Instagram