



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

A2-B2 | DIA A DIA + TRABALHO

EDIÇÃO 2026



Quando você entende sem traduzir

Um guia para brasileiros que querem acompanhar a conversa e responder com mais confiança.



Uma mensagem do Teacher Fabio

Você não precisa de mil expressões esquecidas dentro de um arquivo. Precisa das expressões certas, de contexto claro e de prática suficiente para transformá-las em parte do seu inglês. Este guia reúne o idioma que aparece em reuniões, mensagens, vídeos e conversas. Estude sem pressa. Crie frases sobre a sua vida. Aos poucos, você deixa de montar cada frase e começa simplesmente a entender.

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.



LOCALIZE O CONTEXTO

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



USE NA SUA VIDA

Troque o exemplo genérico por uma frase verdadeira sobre você.



PRATIQUE EM VOZ ALTA

Leia o exemplo e a sua frase três vezes, prestando atenção ao ritmo.



ACOMPANHE A EVOLUÇÃO

Marque: reconheço, consigo dizer e já usei sem consultar.

O LIVRO E A LUPA TRABALHAM JUNTOS

Use o livro para compreender e personalizar as expressões. Na Lupa, complete o próximo dia da jornada e acompanhe sua constância.



Onde você está agora?

Não é prova. É uma fotografia do ponto de partida.

0 1 2 3
AINDA NÃO ÀS VEZES COM FREQUÊNCIA COM CONFIANÇA

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?

Entenda as etiquetas

Bom inglês não é apenas significado. Também envolve situação, tom e intenção.

COTIDIANO / INFORMAL

Natural com amigos, família e colegas próximos.

NEUTRO

Seguro na maioria das situações pessoais e profissionais.

PROFISSIONAL

Útil em reuniões, mensagens, negociações e trabalho em equipe.

USE COM CUIDADO

O tom ou o contexto pode deixar a expressão forte demais.

ACOMPANHE SEU PROGRESSO

KNOW = entendo | SAY = consigo criar uma frase | USE = já usei naturalmente

IMPORTANTE

Raramente existe uma tradução perfeita. Os equivalentes mostram o que um brasileiro diria naturalmente na mesma situação - não uma tradução palavra por palavra.

Da tradução para a conversa

Cinco capítulos para o dia a dia. Cinco capítulos para o trabalho.

01

Everyday Conversations

DIA A DIA | 01-10

02

Likes, Plans & Social Life

DIA A DIA | 11-20

03

Feelings & Relationships

DIA A DIA | 21-30

04

Problems & Decisions

DIA A DIA | 31-40

05

Money, Time & Progress

DIA A DIA | 41-50

06

Communication at Work

TRABALHO | 51-60

07

Meetings & Collaboration

TRABALHO | 61-70

08

Projects & Priorities

TRABALHO | 71-80

09

Performance & Results

TRABALHO | 81-90

10

Negotiation & Professional Confidence

TRABALHO | 91-100

+10

Online English: gírias modernas

BONUS | B01-B10

A-Z

Índice alfabético clicável

110 EXPRESSÕES

Encontre qualquer expressão (1/4)

Toque em uma expressão para ir diretamente ao card.

037	Back to square one.	40	085	Follow through.	79
	Problems & Decisions			Performance & Results	
054	Be on the same page.	54	055	Get the message across.	55
	Communication at Work			Communication at Work	
B03	Bet	94	B05	Ghost someone	95
	Online English			Online English	
063	Can we circle back to that?	62	007	Give me a second.	16
	Meetings & Collaboration			Everyday Conversations	
058	Correct me if I'm wrong...	56	081	Go the extra mile.	77
	Communication at Work			Performance & Results	
056	Could you walk me through it?	55	035	Go with your gut.	39
	Communication at Work			Problems & Decisions	
015	Count me in.	23	001	How's it going?	13
	Likes, Plans & Social Life			Everyday Conversations	
B07	Cringe	96	025	I can relate.	31
	Online English			Feelings & Relationships	
043	Cut back on...	46	013	I feel like...	22
	Money, Time & Progress			Likes, Plans & Social Life	
084	Deliver on a promise.	78	022	I feel off.	29
	Performance & Results			Feelings & Relationships	
B09	Delulu	97	059	I see your point.	57
	Online English			Communication at Work	
032	Easier said than done.	37	052	I'll get back to you.	53
	Problems & Decisions			Communication at Work	
046	Every now and then.	47	099	I'll look into it.	89
	Money, Time & Progress			Negotiation & Professional Confidence	
B06	Flex	95	016	I'll pass.	23
	Online English			Likes, Plans & Social Life	

Encontre qualquer expressão (2/4)

Toque em uma expressão para ir diretamente ao card.

034	I'll sleep on it. Problems & Decisions	38	073	It's a top priority. Projects & Priorities	70
069	I'll take care of it. Meetings & Collaboration	65	020	It's been ages! Likes, Plans & Social Life	25
023	I'm fed up with... Feelings & Relationships	30	B04	It's giving... Online English	94
002	I'm good. Everyday Conversations	13	031	It's not a big deal. Problems & Decisions	37
028	I'm here for you. Feelings & Relationships	32	012	It's not my cup of tea. Likes, Plans & Social Life	21
033	I'm in two minds. Problems & Decisions	38	095	It's not set in stone. Negotiation & Professional Confidence	87
011	I'm into it. Likes, Plans & Social Life	21	036	It's worth a shot. Problems & Decisions	39
008	I'm just kidding. Everyday Conversations	16	053	Just a heads-up... Communication at Work	54
019	I'm running late. Likes, Plans & Social Life	25	051	Keep me posted. Communication at Work	53
021	I'm under the weather. Feelings & Relationships	29	090	Learn from our mistakes. Performance & Results	81
014	I'm up for it. Likes, Plans & Social Life	22	040	Learn the hard way. Problems & Decisions	41
047	In the long run. Money, Time & Progress	48	057	Let me clarify. Communication at Work	56
004	It depends. Everyday Conversations	14	098	Let me think it over. Negotiation & Professional Confidence	88
024	It gets on my nerves. Feelings & Relationships	30	018	Let's call it a day. Likes, Plans & Social Life	24

Encontre qualquer expressão (3/4)

Toque em uma expressão para ir diretamente ao card.

062	Let's dive in. Meetings & Collaboration	61	042	Live within your means. Money, Time & Progress	45
091	Let's find some middle ground. Negotiation & Professional Confidence	85	B08	Living rent-free Online English	96
072	Let's focus on the big picture. Projects & Priorities	69	009	Long story short... Everyday Conversations	17
061	Let's get started. Meetings & Collaboration	61	B01	Low-key Online English	93
096	Let's keep our options open. Negotiation & Professional Confidence	87	041	Make ends meet. Money, Time & Progress	45
100	Let's move forward. Negotiation & Professional Confidence	89	050	Make the most of... Money, Time & Progress	49
064	Let's not get sidetracked. Meetings & Collaboration	62	006	My bad. Everyday Conversations	15
077	Let's set a realistic deadline. Projects & Priorities	72	B02	No cap Online English	93
068	Let's split the work. Meetings & Collaboration	64	029	No hard feelings. Feelings & Relationships	33
079	Let's take it one step at a time. Projects & Priorities	73	005	No worries. Everyday Conversations	15
060	Let's touch base. Communication at Work	57	049	Pay off. Money, Time & Progress	49
094	Let's weigh the pros and cons. Negotiation & Professional Confidence	86	017	Rain check? Likes, Plans & Social Life	24
066	Let's wrap this up. Meetings & Collaboration	63	083	Raise the bar. Performance & Results	78
048	Little by little. Money, Time & Progress	48	003	Sounds good. Everyday Conversations	14

Encontre qualquer expressão (4/4)

Toque em uma expressão para ir diretamente ao card.

082	Step up your game.	77	038	We'll cross that bridge when we come to it.	40
	Performance & Results			Problems & Decisions	
010	That makes sense.	17	076	We're ahead of schedule.	71
	Everyday Conversations			Projects & Priorities	
092	That's a deal-breaker.	85	075	We're falling behind.	71
	Negotiation & Professional Confidence			Projects & Priorities	
039	The ball is in your court.	41	086	We're making progress.	79
	Problems & Decisions			Performance & Results	
089	There's room for improvement.	81	074	We're on track.	70
	Performance & Results			Projects & Priorities	
045	Time flies.	47	093	We're open to suggestions.	86
	Money, Time & Progress			Negotiation & Professional Confidence	
044	Treat yourself.	46	065	We're running out of time.	63
	Money, Time & Progress			Meetings & Collaboration	
030	We don't see eye to eye.	33	026	We've grown apart.	31
	Feelings & Relationships			Feelings & Relationships	
027	We hit it off.	32	097	What do you have in mind?	88
	Feelings & Relationships			Negotiation & Professional Confidence	
088	We nailed it.	80	071	What's the bottom line?	69
	Performance & Results			Projects & Priorities	
078	We need a backup plan.	72	067	Who's taking the lead?	64
	Projects & Priorities			Meetings & Collaboration	
070	We need everyone on board.	65	B10	You ate	97
	Meetings & Collaboration			Online English	
080	We need to iron out the details.	73			
	Projects & Priorities				
087	We pulled it off.	80			
	Performance & Results				

Como levar o Brasil para o seu inglês

Nem tudo precisa de uma tradução perfeita. Às vezes, explicar é a forma mais natural de comunicar.

1

saudade**I miss it / I miss you**

Explique a emoção pelo contexto; não force uma única palavra equivalente.

2

churrasco**Brazilian barbecue**

Acrescente Brazilian quando quiser destacar o estilo, os acompanhamentos e a experiência.

3

festa junina**a Brazilian June festival**

Mantenha o nome em português e dê uma explicação curta na primeira menção.

4

rodízio**all-you-can-eat service**

Para carnes, você também pode dizer a Brazilian steakhouse with table service.

5

padaria**neighborhood bakery and café**

Bakery sozinho nem sempre transmite o papel da padaria no cotidiano brasileiro.

6

feriadão**a long holiday weekend**

Traduza a situação e o efeito, não a estrutura exata da palavra.

REGRA PRÁTICA

Use o termo brasileiro quando ele carrega cultura. Depois, acrescente uma explicação simples em inglês. Clareza vale mais do que uma equivalência artificial.

Everyday Conversations

Conversas do dia a dia

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



EXPRESSIONS 01-10

01

How's it going?

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Como vão as coisas?

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

A friendly way to ask how someone is.

REGISTER informal, very common

NATURAL EXAMPLE

Hey, Lucas! How's it going?

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

How's your week going?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

02

I'm good.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Estou bem. / Não, obrigado.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Offer someone something. Let them answer naturally.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

03

Sounds good.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Parece ótimo. / Combinado.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Used to accept a plan or show agreement.

REGISTER neutral, very common

NATURAL EXAMPLE

Let's meet at seven. - Sounds good.

PT-BR

Vamos nos encontrar às sete. - Combinado.

ALSO SAY That works. / Perfect.

ALERTA PARA BRASILEIROS

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

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Suggest a plan for this weekend.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

04

It depends.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Depende.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Used when the answer changes according to the situation.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

Is working from home better? It depends.

PT-BR

Trabalhar de casa é melhor? Depende.

ALSO SAY That depends. / It varies.

ALERTA PARA BRASILEIROS

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

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

What makes a restaurant worth visiting?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

05

No worries.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Sem problema. / Imagina.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE

**FAÇA DO SEU JEITO**

Respond to: Sorry, I forgot to call.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

06

My bad.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Foi mal. / Erro meu.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

A quick way to admit a small mistake.

REGISTER very informal**NATURAL EXAMPLE**

I sent you the wrong file. My bad.

PT-BR

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.

FORMALIDADE

**FAÇA DO SEU JEITO**

Admit a harmless mistake.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

07

Give me a second.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Me dá um segundo. / Só um instante.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Ask someone to wait briefly.

REGISTER informal, natural

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

Só um instante. Estou procurando o endereço.

ALSO SAY One moment. / Hang on.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It rarely means exactly one second.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Ask for time to find something on your phone.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

08

I'm just kidding.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Estou só brincando.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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!

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Make a harmless joke, then clarify it.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

09

Long story short...

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Resumindo...

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Introduces the short version of a longer story.

REGISTER neutral, conversational

NATURAL EXAMPLE

Long story short, we missed the flight.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Summarize a difficult day in one sentence.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

10

That makes sense.

USE EM • CONVERSAS

PORTUGUÊS NATURAL

Faz sentido.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

React to a friend's explanation.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 1: Everyday Conversations

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Conversas que acontecem aqui

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 My bad.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

2 Long story short...

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

3 Give me a second.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Likes, Plans & Social Life

Gostos, planos e vida social

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



EXPRESSIONS 11-20

11

I'm into it.

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Eu curto isso.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Shows interest or enthusiasm for something.

REGISTER informal**NATURAL EXAMPLE**

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

PT-BR

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.

ESTRUTURA

**FAÇA DO SEU JEITO**

What activity are you really into now?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

12

It's not my cup of tea.

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Não é muito a minha praia.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says that something is not your personal taste.

REGISTER informal, polite**NATURAL EXAMPLE**

Reality shows aren't my cup of tea.

PT-BR

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.

TRADUÇÃO

**FAÇA DO SEU JEITO**

Name a popular activity you do not enjoy.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

13

I feel like...

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Estou a fim de...

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

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

REGISTER neutral, natural

NATURAL EXAMPLE

I feel like ordering pizza tonight.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

What do you feel like doing tonight?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

14

I'm up for it.

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Eu topo.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Accept an invitation enthusiastically.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

15

Count me in.

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Pode contar comigo. / Tô dentro.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Asks to be included in a plan.

REGISTER informal**NATURAL EXAMPLE**

You're having a barbecue? Count me in!

PT-BR

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.

FORMALIDADE

**FAÇA DO SEU JEITO**

Join a group plan.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

16

I'll pass.

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Vou deixar passar. / Dessa vez, não.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Politely declines an offer or invitation.

REGISTER neutral, concise**NATURAL EXAMPLE**

Thanks, but I'll pass this time.

PT-BR

Obrigado, mas desta vez vou passar.

ALSO SAY Not this time. / Maybe another time.**ALERTA PARA BRASILEIROS**

Tone matters; alone, it can sound abrupt.

FORMALIDADE

**FAÇA DO SEU JEITO**

Decline an invitation without giving a long excuse.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

17

Rain check?

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Podemos deixar para outra hora?

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Asks to postpone an invitation and do it later.

REGISTER informal, especially US

NATURAL EXAMPLE

I'm exhausted tonight. Rain check?

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Postpone coffee but show real interest.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

18

Let's call it a day.

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos encerrar por hoje.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

End a long study session.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

19

I'm running late.

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Estou atrasado / me atrasando.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says you will arrive later than planned.

REGISTER neutral**NATURAL EXAMPLE**

I'm running about ten minutes late.

PT-BR

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.

CONTEXTO**FAÇA DO SEU JEITO**

Send a responsible message before a meeting.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

20

It's been ages!

USE EM • AMIGOS

PORTUGUÊS NATURAL

Faz uma eternidade!

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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?

PT-BR

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.

FORMALIDADE**FAÇA DO SEU JEITO**

Greet a friend you have not seen for years.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 2: Likes, Plans & Social Life

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Convites do nosso jeito

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 Count me in.

EXEMPLO EM INGLÊS

A barbecue on Sunday? Count me in!

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Churrasco no domingo? Tô dentro!

2 Not my cup of tea.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

3 I'm running late.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Estou atrasado. O trânsito na Marginal Tietê está péssimo.

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Feelings & Relationships

Sentimentos e relacionamentos

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



EXPRESSIONS 21-30

21

I'm under the weather.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Não estou me sentindo muito bem.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA

**FAÇA DO SEU JEITO**

Explain why you are canceling a plan.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

22

I feel off.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Estou me sentindo estranho.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says something feels physically or emotionally unusual.

REGISTER informal**NATURAL EXAMPLE**

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

PT-BR

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.

CONTEXTO

**FAÇA DO SEU JEITO**

Describe a day when your energy is unusual.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

23 I'm fed up with...

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Estou de saco cheio de...

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Shows strong annoyance after a repeated problem.

REGISTER informal, strong

NATURAL EXAMPLE

I'm fed up with these constant delays.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Mention a repeated problem that annoys people.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

24 It gets on my nerves.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Isso me dá nos nervos.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says something repeatedly irritates you.

REGISTER informal

NATURAL EXAMPLE

That notification sound gets on my nerves.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

What small habit gets on your nerves?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

25

I can relate.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Eu me identifico. / Sei como é.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA

**FAÇA DO SEU JEITO**

Respond to someone describing a familiar struggle.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

26

We've grown apart.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Nós nos afastamos.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO

**FAÇA DO SEU JEITO**

Describe how some friendships change.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

27

We hit it off.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

A gente se deu bem de cara.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA

**FAÇA DO SEU JEITO**

Talk about someone you connected with quickly.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

28

I'm here for you.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Estou aqui para o que você precisar.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA

**FAÇA DO SEU JEITO**

Support a friend having a difficult week.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

29

No hard feelings.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Sem ressentimentos. / Sem mágoa.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Shows that you are not angry after disagreement or rejection.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

I understand your decision. No hard feelings.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Close a respectful disagreement.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

30

We don't see eye to eye.

USE EM • RELAÇÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Não concordamos / não vemos da mesma forma.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Mention a topic people often disagree about.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 3: Feelings & Relationships

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Sentimentos bem brasileiros

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 It gets on my nerves.

EXEMPLO EM INGLÊS

Eight-minute WhatsApp voice messages get on my nerves.

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Áudios de oito minutos no WhatsApp me dão nos nervos.

2 I can relate.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

3 We don't see eye to eye.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Corinthianos e palmeirenses nem sempre concordam.

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Problems & Decisions

Problemas e decisões

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



EXPRESSIONS 31-40



31

It's not a big deal.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Não é nada demais.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO**FAÇA DO SEU JEITO**

Reassure someone after a small mistake.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

32

Easier said than done.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Falar é fácil; fazer é outra história.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO**FAÇA DO SEU JEITO**

React to unrealistic advice.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

33

I'm in two minds.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Estou dividido / em dúvida.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says you cannot decide between two options.

REGISTER neutral, more British**NATURAL EXAMPLE**

I'm in two minds about changing jobs.

PT-BR

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.

CONTEXTO**FAÇA DO SEU JEITO**

Describe a decision with two good options.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

34

I'll sleep on it.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Vou pensar melhor e decidir depois.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO**FAÇA DO SEU JEITO**

Respond to an offer you should not accept quickly.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

35

Go with your gut.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Siga sua intuição.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Advises someone to trust their instinct.

REGISTER informal

NATURAL EXAMPLE

Both options are good. Go with your gut.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Give advice about a personal choice.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

36

It's worth a shot.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Vale a tentativa.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Encourage someone to try something difficult.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

37

Back to square one.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

De volta à estaca zero.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Describe a plan that had to restart.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

38

We'll cross that bridge when we come to it.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Resolveremos isso quando chegar a hora.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Respond to a possible but distant problem.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

39

The ball is in your court.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Agora depende de você.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Hand a decision to someone else.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

40

Learn the hard way.

USE EM • DECISÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Aprender da maneira mais difícil.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Learn from an unpleasant mistake or experience.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

I learned the hard way to back up my files.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Share a practical lesson from experience.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 4: Problems & Decisions

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Decisões da vida real

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 I'll sleep on it.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Doze parcelas parecem tentadoras, mas vou pensar melhor.

2 It's worth a shot.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Os ingressos estão quase esgotados, mas vale tentar.

3 Learn the hard way.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Money, Time & Progress

Dinheiro, tempo e progresso

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



EXPRESSIONS 41-50

41 Make ends meet.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

Conseguir pagar as contas.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Have just enough money for basic expenses.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

Many families are struggling to make ends meet.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

What can make it hard to make ends meet?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

42 Live within your means.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

Viver dentro das suas possibilidades.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Spend no more money than you can afford.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

You can travel and still live within your means.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Give one tip for living within your means.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

43

Cut back on...

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

Reduzir o consumo ou gasto com...

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Spend, eat or use less of something.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

I'm trying to cut back on takeout.

PT-BR

Estou tentando gastar menos com delivery.

ALSO SAY Reduce. / Spend less on.

ALERTA PARA BRASILEIROS

Cut out means stop completely; cut back means reduce.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

What could you cut back on this month?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

44

Treat yourself.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

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

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

How do you treat yourself after hard work?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

45

Time flies.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

O tempo voa.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Finish: Time flies when...

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

46

Every now and then.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

De vez em quando.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Means occasionally, but not regularly.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

I still play video games every now and then.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Mention something you do occasionally.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

47

In the long run.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

A longo prazo.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Name a habit that helps in the long run.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

48

Little by little.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

Aos poucos.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Describes gradual progress in small steps.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

Little by little, my English became more natural.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Describe a skill you developed gradually.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

49

Pay off.

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

Dar resultado / compensar.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

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

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

All that preparation finally paid off.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Talk about an effort that paid off.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

50

Make the most of...

USE EM • ROTINA

PORTUGUÊS NATURAL

Aproveitar ao máximo.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

How can students make the most of short study sessions?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 5: Money, Time & Progress

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Dinheiro, boleto e cafezinho

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 Cut back on...

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Preciso diminuir o delivery. Minha fatura veio sinistra.

2 Make ends meet.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Aluguel, mercado e boletos tornam difícil fechar as contas.

3 Treat yourself.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Communication at Work

Comunicação no trabalho

Recados, alinhamentos e esclarecimentos que evitam ruído no trabalho.



EXPRESSIONS 51-60

51

Keep me posted.

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Vai me avisando. / Me mantenha informado.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Ask a colleague for updates on a project.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

52

I'll get back to you.

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

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

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Delay an answer responsibly.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

53

Just a heads-up...

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Só para avisar...

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Introduces useful advance information or a warning.

REGISTER informal-professional

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Warn your team about a schedule change.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

54

Be on the same page.

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Estar alinhado.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Confirm a decision with your team.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

55

Get the message across.

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Transmitir a mensagem com clareza.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Communicate an idea successfully so people understand it.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

The chart helped us get the message across.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

How can a presenter get the message across?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

56

Could you walk me through it?

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Você poderia me explicar passo a passo?

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Ask someone to explain a process in sequence.

REGISTER polite, professional

NATURAL EXAMPLE

Could you walk me through the approval process?

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Ask for help with a new system.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

57

Let me clarify.

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Deixe-me esclarecer.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Correct a misunderstanding politely.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

58

Correct me if I'm wrong...

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Me corrija se eu estiver errado...

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Check your understanding of a deadline.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

59

I see your point.

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Entendo seu ponto de vista.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO**FAÇA DO SEU JEITO**

Disagree while showing respect.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

60

Let's touch base.

USE EM • MENSAGENS

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos conversar rapidamente para nos atualizar.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA**FAÇA DO SEU JEITO**

Schedule a short progress conversation.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 6: Communication at Work

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Inglês do trabalho brasileiro

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 Just a heads-up...

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

2 On the same page.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Vamos garantir que Financeiro e Compliance estejam alinhados.

3 Walk me through it.

EXEMPLO EM INGLÊS

Could you walk me through the new banking app?

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Meetings & Collaboration

Reuniões e colaboração

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



EXPRESSIONS 61-70

61

Let's get started.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos começar.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

Todos estão aqui, então vamos começar.

ALSO SAY Let's begin. / Shall we start?

ALERTA PARA BRASILEIROS

Get started sounds warmer than commence.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Open a team meeting.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

62

Let's dive in.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos entrar no assunto.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Move from small talk to the agenda.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

63

Can we circle back to that?

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Podemos retomar esse assunto?

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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?

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Postpone a topic without ignoring it.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

64

Let's not get sidetracked.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Não vamos fugir do assunto.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Bring a long meeting back to the agenda.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

65

We're running out of time.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Nosso tempo está acabando.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Warns that little time remains.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Help a meeting reach a decision.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

66

Let's wrap this up.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos concluir.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

End a productive meeting.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

67

Who's taking the lead?

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Quem vai liderar?

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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?

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Assign leadership for a project.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

68

Let's split the work.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos dividir o trabalho.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Suggests distributing tasks among people.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

Let's split the work based on our strengths.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Divide a team assignment fairly.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

69

I'll take care of it.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Eu cuido disso.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Accepts responsibility for completing something.

REGISTER neutral, reassuring

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Volunteer for one task.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

70

We need everyone on board.

USE EM • REUNIÕES

PORTUGUÊS NATURAL

Precisamos que todos apoiem / participem.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

TRADUÇÃO



FAÇA DO SEU JEITO

Explain why team support matters.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 7: Meetings & Collaboration

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Reuniões que poderiam ser um e-mail

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 Let's get started.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Finalmente todo mundo tirou o mudo. Vamos começar.

2 We're running out of time.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

3 Let's wrap this up.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Projects & Priorities

Projetos e prioridades

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



EXPRESSIONS 71-80

71

What's the bottom line?

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Qual é o ponto principal / resultado final?

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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?

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Ask for the essential result of a proposal.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

72

Let's focus on the big picture.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos focar no panorama geral.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Move a team from details to strategy.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

73

It's a top priority.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

É uma prioridade máxima.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says something must receive attention before most other tasks.

REGISTER professional

NATURAL EXAMPLE

Customer safety is our top priority.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Name a genuine top priority at work.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

74

We're on track.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos dentro do planejado.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says progress matches the schedule or goal.

REGISTER professional

NATURAL EXAMPLE

We're on track to launch in September.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Give a positive project update.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

75

We're falling behind.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos ficando para trás. / Estamos atrasando.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says progress is slower than the plan requires.

REGISTER professional

NATURAL EXAMPLE

We're falling behind because two approvals are missing.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Give an honest update with a solution.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

76

We're ahead of schedule.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos adiantados.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says work is progressing faster than planned.

REGISTER professional

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Report unexpectedly fast progress.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

77

Let's set a realistic deadline.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos definir um prazo realista.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Suggests agreeing on an achievable completion date.

REGISTER professional

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Negotiate a deadline responsibly.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

78

We need a backup plan.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Precisamos de um plano B.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Prepare for a realistic project risk.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

79

Let's take it one step at a time.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos fazer uma etapa de cada vez.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Calm a team facing a large task.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

80

We need to iron out the details.

USE EM • PROJETOS

PORTUGUÊS NATURAL

Precisamos acertar os detalhes.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Explain what remains before a launch.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 8: Projects & Priorities

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Projetos com contexto local

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 Top priority.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

2 Falling behind.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Estamos atrasando porque a aprovação ainda está no Compliance.

3 Backup plan.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Performance & Results

Desempenho e resultados

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



EXPRESSIONS 81-90

81

Go the extra mile.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Fazer um esforço extra.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Give an example of excellent service.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

82

Step up your game.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Elevar o nível / melhorar o desempenho.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Motivate a team before a challenge.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

83

Raise the bar.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Elevar o padrão.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Describe a product that raised the bar.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

84

Deliver on a promise.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Cumprir uma promessa.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Do what you committed to doing.

REGISTER professional

NATURAL EXAMPLE

Trust grows when companies deliver on their promises.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Explain how businesses build trust.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

85

Follow through.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Levar até o fim / cumprir o combinado.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Talk about the value of finishing.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

86

We're making progress.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos avançando.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Give a balanced update on an unfinished task.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

87

We pulled it off.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Conseguimos / demos conta.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Celebrate a difficult result your team achieved.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

88

We nailed it.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Mandamos muito bem / acertamos em cheio.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Says a task was done extremely well.

REGISTER informal, enthusiastic

NATURAL EXAMPLE

The client loved the pitch. We nailed it!

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Celebrate a team's excellent presentation.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

89

There's room for improvement.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Há espaço para melhorar.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Give constructive feedback on a first draft.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

90

Learn from our mistakes.

USE EM • RESULTADOS

PORTUGUÊS NATURAL

Aprender com nossos erros.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Turn a setback into a practical lesson.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 9: Performance & Results

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Resultado que dá orgulho

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 Go the extra mile.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

2 We pulled it off.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

3 We nailed it.

EXEMPLO EM INGLÊS

The client loved the pitch. We nailed it!

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

O cliente adorou a apresentação. Mandamos muito bem!

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

Negotiation & Professional Confidence

Negociação e confiança profissional

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



EXPRESSIONS 91-100

91

Let's find some middle ground.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos encontrar um meio-termo.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Resolve a disagreement over a deadline.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

92

That's a deal-breaker.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Isso inviabiliza o acordo.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

State one unacceptable contract condition.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

93

We're open to suggestions.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Estamos abertos a sugestões.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Invites ideas or alternatives from others.

REGISTER professional, collaborative

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Invite ideas from a client or team.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

94

Let's weigh the pros and cons.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos avaliar os prós e contras.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Suggests comparing advantages and disadvantages.

REGISTER neutral

NATURAL EXAMPLE

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

PT-BR

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.

ESTRUTURA



FAÇA DO SEU JEITO

Evaluate a major purchase or business choice.

☐ KNOW

☐ SAY

☐ USE

95

It's not set in stone.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Ainda pode mudar. / Não está decidido de vez.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

ESTRUTURA

**FAÇA DO SEU JEITO**

Explain that an early plan is flexible.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

96

Let's keep our options open.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos manter nossas opções em aberto.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO

**FAÇA DO SEU JEITO**

Delay a decision for a good reason.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

97

What do you have in mind?

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

O que você tem em mente?

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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?

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Invite someone to explain a suggestion.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

98

Let me think it over.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Deixe-me analisar com calma.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Request time before accepting a proposal.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

99

I'll look into it.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Vou investigar / verificar.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Promises to examine a question or problem.

REGISTER professional**NATURAL EXAMPLE**

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

PT-BR

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.

ESTRUTURA

**FAÇA DO SEU JEITO**

Take ownership of a customer problem.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

100

Let's move forward.

USE EM • NEGOCIAÇÃO

PORTUGUÊS NATURAL

Vamos seguir em frente / avançar.

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO

**FAÇA DO SEU JEITO**

Approve the next stage of a project.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Use. Não apenas reconheça.

Capítulo 10: Negotiation & Professional Confidence

A. Complete a ideia com uma expressão deste capítulo.

1. Uma resposta natural para uma situação real:

2. Uma expressão que posso usar no trabalho ou com amigos:

3. A expressão que mais me surpreendeu:

B. Escolha três expressões e conecte-as à sua vida.

1. EXPRESSÃO

Minha frase real:

2. EXPRESSÃO

Minha frase real:

3. EXPRESSÃO

Minha frase real:

DICA DO TEACHER FABIO

Reconhecer é o primeiro passo. O progresso começa quando a expressão entra em uma frase sobre a sua própria vida.

CONTINUAR NA LUPA →
próximo dia da jornada

Negociação sem enrolação

O mesmo inglês, agora em situações que fazem parte da nossa vida.

1 Middle ground.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

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

2 Deal-breaker.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Um contrato de dois anos sem cancelamento inviabiliza o acordo.

3 Look into it.

EXEMPLO EM INGLÊS

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

COMO DIRÍAMOS NO BRASIL

Vou verificar a cobrança duplicada no Pix e retorno hoje.

CULTURA TAMBÉM É CONTEXTO

Você não precisa traduzir a vida brasileira. Use o inglês para falar sobre a vida que você realmente vive.

BONUS 2026

+10

ONLINE ENGLISH

Slang, vibes & internet culture

Dez gírias atuais para entender redes sociais, séries e conversas informais - com alertas para você saber quando não usar.



BONUS EXPRESSIONS B01-B10

B01

Low-key

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

meio que; discretamente

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

What do you low-key enjoy?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B02

No cap

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

sem mentira; papo reto

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Make one honest statement and add no cap.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B03

Bet

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

fechou; pode deixar; demorou

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

Encontre-me às oito. - Fechou.

ALSO SAY Deal. / Sounds good.

ALERTA PARA BRASILEIROS

It does not refer to gambling in this conversational use.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Accept a friend's plan with one word.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B04

It's giving...

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

está com uma vibe de...

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Introduces the impression, style or energy something communicates.

REGISTER internet slang, playful

NATURAL EXAMPLE

This office is giving startup energy.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Describe the vibe of a place you know.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B05

Ghost someone

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

sumir; parar de responder

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Why do people ghost others?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B06

Flex

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

ostentar; se exibir

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

WHAT IT MEANS

Show something off to impress other people.

REGISTER informal, often critical

NATURAL EXAMPLE

He bought that watch just to flex.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

What do people flex on social media?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B07

Cringe

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

vergonhoso; vergonha alheia

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

What kind of video makes you cringe?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B08

Living rent-free

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

não sair da cabeça

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

Aquele 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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

What song lives rent-free in your head?

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B09

Delulu

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

iludido; viajando

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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.

PT-BR

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.

FORMALIDADE



FAÇA DO SEU JEITO

Describe a harmless delulu dream.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

B10

You ate

USE EM • REDES SOCIAIS

PORTUGUÊS NATURAL

você arrasou; mandou muito bem

EQUIVALENTE, NÃO TRADUÇÃO

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!

PT-BR

Aquele 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.

CONTEXTO



FAÇA DO SEU JEITO

Praise someone's performance.

☐ KNOW☐ SAY☐ USE

Entender primeiro. Usar depois.

Gírias mostram pertencimento, idade, contexto e intenção. Escolha com cuidado.

1. Uma apresentação foi excelente. Qual gíria elogia o desempenho?

2. Uma cena de Todo Mundo Odeia o Chris não sai da sua cabeça.

3. Um amigo aceita encontrar você às oito usando apenas uma palavra.

4. Alguém parou de responder sem explicar.

5. Uma pessoa comprou algo apenas para ostentar.

KNOW IT BEFORE YOU USE IT

Slang ajuda você a entender internet, música e conversas informais. Isso não significa que todas essas expressões funcionem em entrevistas, e-mails profissionais ou com todas as faixas etárias.

Can you choose the natural expression?

Do not translate word for word. Think about the situation.

1. You need time before accepting an offer. What could you say?

2. A friend apologizes for a small delay. How can you respond?

3. Your team is progressing according to plan. Give an update.

4. You understand someone's argument but still disagree.

5. A meeting is nearly finished and next steps are clear.

6. A possible future problem does not need attention yet.

7. You want a colleague to explain a process step by step.

8. Your first plan failed and you must begin again.

9. You want to reduce spending on restaurant delivery.

10. You want the team to support a new process.

Ten prompts for real conversation

Use at least one expression from the guide in every answer.

1 What are you really into these days?

2 What habit pays off in the long run?

3 When did you last learn something the hard way?

4 What is a top priority in your work now?

5 What gets on your nerves in meetings?

6 When should a company go the extra mile?

7 What purchase is worth a shot for your future?

8 How do you make the most of your free time?

9 What helps a team stay on track?

10 What is one deal-breaker in a professional partnership?

Um capítulo. Três movimentos.

Localize no primeiro dia, use no segundo e pratique no terceiro.

DIAS 01-03

Conversas do dia a dia

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 01

DIAS 16-18

Comunicação no trabalho

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 06

DIAS 04-06

Gostos, planos e vida social

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 02

DIAS 19-21

Reuniões e colaboração

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 07

DIAS 07-09

Sentimentos e relacionamentos

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 03

DIAS 22-24

Projetos e prioridades

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 08

DIAS 10-12

Problemas e decisões

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 04

DIAS 25-27

Desempenho e resultados

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 09

DIAS 13-15

Dinheiro, tempo e progresso

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 05

DIAS 28-30

Negociação e confiança profissional

Localize · Use na sua vida · Pratique e marque

10 EXPRESSÕES | CAPÍTULO 10

NA LUPA: UM PEQUENO PASSO POR DIA

Depois do estudo no livro, avance um dia na jornada pública da Lupa. O objetivo não é correr: é voltar amanhã sabendo um pouco mais do que hoje.



The expressions I want to own

Understanding one hundred is excellent. Using twenty confidently changes your English.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Final Challenge: Suggested Answers

Other answers may also be possible when the context changes.

1. Let me think it over. / I'll sleep on it.

2. No worries. / It's not a big deal.

3. We're on track.

4. I see your point, but...

5. Let's wrap this up. / Let's call it a day.

6. We'll cross that bridge when we come to it.

7. Could you walk me through it?

8. We're back to square one.

9. I need to cut back on takeout.

10. We need everyone on board.

A BETTER TEST

Close this guide and answer the ten situations aloud. If the expression comes naturally, it is becoming part of your active English.

Slang Check

Entender o contexto vem antes de decidir se vale a pena usar.

1

You ate.

Elogia uma apresentação ou desempenho excelente.

2

Living rent-free.

Algo continua ocupando seus pensamentos.

3

Bet.

Aceita ou confirma um plano de forma muito informal.

4

Ghost someone.

A pessoa para de responder sem explicar.

5

Flex.

Mostra algo com a intenção de impressionar.

CONTEÚDO VIVO

Gírias mudam rápido. Esta seleção registra usos comuns na edição de 2026 e será revisada em futuras edições. Reconhecer uma gíria é mais importante do que forçar seu uso.

O que mudou na sua conversa?

Compare com a primeira marcação e reconheça o que avançou.

0 1 2 3
AINDA NÃO ÀS VEZES COM FREQUÊNCIA COM CONFIANÇA

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

Um material gratuito pode - e deve - ser tratado com o mesmo cuidado de um produto premium.

AUTORIA E CURADORIA

Teacher Fabio · Instituto Headstart · Headstart AI

MÉTODO

Método LUPA: Localize o contexto, Use na sua vida, Pratique em voz alta e Acompanhe a evolução.

ABORDAGEM EDITORIAL

Exemplos autorais para brasileiros, com atenção a contexto, registro, intenção e equivalência natural em português.

EDIÇÃO

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

USO

Download gratuito para uso pessoal e educacional. Não autorizada a revenda, a remoção dos créditos ou a redistribuição comercial.

CONTINUE NA LUPA

Acesse a jornada pública de 30 dias para praticar listening, vocabulário e pronúncia e acompanhar sua evolução.



HEADSTART AI

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

É ASSIM QUE ELES FALAM

Certificamos que

concluiu o percurso de 100 expressões da Headstart AI

100 EXPRESSÕES | DIA A DIA + TRABALHO | A2-B2

Data de conclusão

Teacher Fabio

Headstart AI

**KEEP
GOING**

MENOS TRADUÇÃO. MAIS CONVERSA.



A conversa continua.

Você não precisa colecionar conteúdo. Precisa reencontrar as mesmas expressões até que elas deixem de parecer estudo e comecem a fazer parte de você.

Veja sua evolução com a Lupa

A Lupa transforma estudo em percurso visível: pequenos passos, atividades práticas e sinais claros de evolução. Use este livro como referência e a Lupa como o lugar onde a constância ganha ritmo.



PRÓXIMO PASSO

Abra a Lupa. Escolha um pequeno passo.

Escaneie o código ou toque nesta caixa para continuar.



Continue a conversa com Teacher Fabio

Siga @cafecomia.ai no Instagram

Teacher Fabio | Headstart AI