

MILA FAGUNDES

FALE SUAS PRIMEIRAS FRASES EM INGLÊS EM 7 DIAS



- 7 dias
- 10 min/dia
- técnicas de memorização

Teacher Mila Fagundes
Há 26 anos ensinando

@inglêsnilafagundes

Como este kit funciona e porque dá resultado

Objetivo: em 7 dias, você será capaz de se apresentar e manter pequenas conversas usando frases simples e úteis.

Método:

- **Mnemônica (acrósticos, histórias curtas) para lembrar sequências rapidamente.**
- **Associação (imagens/ganchos reais da sua vida) para ativar a memória.**
- **Chunking (blocos de frases prontas) para falar sem travar.**
- **Prática ativa + gravação diária (20–60s) para construir fluência e corrigir pronúncia.**

Resultado esperado: ao final, você grava um áudio de 60–90s se apresentando, falando rotina, pedindo ajuda, combinando horário e perguntando direções.

Como estudar em 10 min

(Regra 3×3 + 1)

Siga esse passo-a-passo:

- 3 min – **Ver**: leia as frases-alvo (sussurrando e em voz alta). Observe ritmo e entonação.
- 3 min – **Repetir**: repita 3× cada bloco. Grave 20–30s (eco).
- 3 min – **Produzir**: personalize com seus dados (nome, cidade, horários...).
- +1 min – Revisar: ouça o áudio, corrija 1 detalhe (articulação, ritmo ou vocabulário).

Check List

Acompanhe seu progresso até o 7o dia:

Day 1: []

Day 1: []

Day 2: []

Day 3: []

Day 4: []

Day 5: []

Day 6: []

Day 7: []

Day 1

Saudações & Apresentação

- **Objetivo:** iniciar conversa.
- **O que você aprende:** cumprimentar, perguntar o nome, dizer quem é e de onde é.



Diálogo 1:

- Hello!
- Hi!
- What's your name?
- My name is Ana.
- Hi Ana! I'm Jason.
- Nice to meet you, Jason!
- Nice to meet you, too!





Diálogo 2:

- Good morning!
- Good morning!
- My name is Lucas.
- Hi, Lucas! My name is Laura.
- Hi Laura! Nice to meet you.
- Nice to meet you, Lucas!

Diálogo 3:

- Hi! Good evening!
- Hello!
- I'm Albert. I'm from Canada.
- Nice to meet you, Albert!
- I'm Jessica. I'm from Brazil.
- Nice to meet you, Jessica!
- Nice to meet you, too!



Day 2

Rotina & Hábitos

- **Objetivo:** falar do dia a dia.
- **O que você aprende:** 9 verbos + horários + frequência.



ouvir os áudios

wake up



I wake up at 7 o'clock.

Eu acordo às 7 horas.

brush teeth



I brush my teeth every day.

Eu escovo meus dentes todos os dias.

have breakfast



I have breakfast at 8 o'clock.

Eu tomo café da manhã às 8 da horas.

work



I work every day.

Eu trabalho todos os dias.

have lunch



I have lunch at 12 o'clock.

Eu almoço às 12 horas.

study



I study at night.

Eu estudo a noite.

take a shower



I take a shower in the morning.

Eu tomo banho de manhã.

watch TV



I watch TV on weekends.

Eu assisto TV aos fins de semana.

sleep



I sleep early.

Eu durmo cedo.

Day 2

Rotina & Hábitos

- **Objetivo:** falar do dia a dia.
- **O que você aprende:** 9 verbos + horários + frequência.

Practice:

Complete as frases com a sua rotina:

1. I wake up at _____.
2. I have breakfast at _____.
3. I _____ at 12 o'clock.
4. I _____ every day.
5. I have lunch at _____.
6. I _____ English every day.
7. I watch TV _____.
8. I go to sleep at _____.

Day 2

Verbos de Rotina



[ouvir os áudios](#)

Verbos

- **wake up** – acordar
- **get up** – levantar-se
- **make the bed** – arrumar a cama
- **take a shower** – tomar banho
- **get dressed** – vestir-se
- **brush teeth** – escovar os dentes
- **have breakfast** – tomar café da manhã
- **go to work** – ir para o trabalho
- **start to work** – começar a trabalhar
- **have lunch** – almoçar
- **study** – estudar
- **take the bus** – pegar o ônibus
- **drive** – dirigir
- **cook** – cozinhar
- **wash the dishes** – lavar a louça
- **do the laundry** – lavar roupa
- **clean the house** – limpar a casa
- **exercise / work out** – fazer exercício
- **watch TV** – assistir TV
- **go to bed** – ir para a cama

Day 3

Pedidos & Perguntas básicas

- **Objetivo:** pedir ajuda e informações
- **O que você aprende:** pedir informações em locais públicos.



[ouvir os áudios](#)

- **Can you help me, please?** — Você pode me ajudar, por favor?
- **Can you open the door, please?** — Pode abrir a porta, por favor?
- **Can you repeat, please?** — Pode repetir, por favor?
- **Where is the drugstore?** — Onde fica a farmácia?
- **Where is the bus stop?** — Onde fica o ponto de ônibus?
- **Can I pay by credit card?** — Posso pagar com cartão?

Restaurante / café

- **Can I have the menu, please?** — Posso ver o
- **Can I get the bill, please?** — A conta, por favor?

Sala de aula / estudo

- **Can I ask a question?** — Posso fazer uma
- **Can I borrow a pen, please?** — Posso pegar uma caneta emprestada, por favor?

Day 4

Trabalho & Ocupação

- **Objetivo:** falar sobre sua o que você faz
- **O que você aprende:** profissões



ouvir os áudios

- **I am a teacher. I teach English.**

Sou professora/professor. Eu ensino inglês.

- **I am a nurse. I help patients.**

Sou enfermeira(o). Eu ajudo pacientes.

- **I am a driver. I drive a bus.**

Sou motorista. Eu dirijo um ônibus.

- **I am a cook. I cook at a restaurant.**

Sou cozinheira(o). Eu cozinho em um restaurante.

- **I am a mechanic. I fix cars.**

Sou mecânica(o). Eu conserto carros.

- **I am a cashier. I take payments.**

Sou caixa. Eu recebo pagamentos.

- **I am a student. I study at night.**

Sou estudante. Eu estudo à noite.

- **I am a designer. I make posters.**

Sou designer. Eu crio ambientes.

- **I am a waiter. I serve food.**

Sou garçom/garçonete. Eu sirvo comida.

- **I am a farmer. I grow vegetables.**

Sou agricultor(a). Eu planto legumes.

Day 5

Lugares & Direções

- **Objetivo:** pedir informações sobre direções

- **O que você aprende:** localização e instruções



[ouvir os áudios](#)

- **Where is the supermarket?**

Onde fica o supermercado ?

- **Is there a bakery near here?**

Tem uma padaria perto daqui?

- **How do I get to the bus stop?**

Como eu chego ao ponto de ônibus?

- **Which way to the subway station?**

Para que lado fica a estação de metrô?

- **Is it far?**

É longe?

- **Is it near?**

É perto?

- **What bus goes to downtown?**

Qual ônibus vai para o centro?

- **Where is the exit?**

Onde é a saída?

- **Where is the station?**

Onde fica a estação?

- **Is it this way?**

É por aqui?

- **Do I turn here?**

Viro aqui?

- **What street is this?**

Que rua é esta?

Day 6

Conversa rápida & Agendamentos

- **Objetivo:** combinar horários
- **O que você aprende:** pedir informações e confirmar compromissos.



[ouvir os áudios](#)

- **What time is it?** — Que horas são?
- **What time is the class?** — Que horas é a aula?
- **What time does the bank open?** — Que horas o banco abre?
- **What time does the bank close?** — Que horas o banco fecha?
- **Are you open now?** — Vocês estão abertos agora?
- **What time does the gym open?** — Que horas a academia abre?
- **When does the bus leave?** — Quando o ônibus sai?
- **When does the train arrive?** — Quando o trem chega?
- **Can we meet at 7 pm?** — Podemos nos encontrar às 19h?
- **Is 7 pm okay for you?** — 19h é bom para você?
- **Are you free now?** — Você está livre agora?

Day 7

Revisão guiada - A

- **Objetivo:** relembrar todo o conteúdo
- **O que você aprende:** memorizar as palavras e frases aprendidas durante os 6 dias passados.



[ouvir os áudios](#)

- **What do you do?** — O que você faz?
- **I'm a nurse.** — Eu sou enfermeira(o).
- **I work at a hospital.** — Eu trabalho em um hospital.
- **Do you study English?** — Você estuda inglês?
- **Yes, I study at night.** — Sim, eu estudo à noite.
- **Great!** — Que bom!

- **Good morning!** — Bom dia!
- **Can I have a coffee, please?** — Posso pedir um café, por favor?
- **Small or large?** — Pequeno ou grande?
- **Small, please.** — Pequeno, por favor.
- **How much is it?** — Quanto custa?
- **It's three dollars.** — São três dólares.
- **Here you go. Thanks!** — Aqui está. Obrigada(o)!

- **Excuse me, where is the bus stop?** — Com licença, onde fica o ponto de ônibus?
- **Go straight and turn left.** — Siga em frente e vire à esquerda.
- **Is it near?** — É perto?
- **Yes, it is.** — Sim, é perto.
- **Thank you!** — Obrigada(o)!
- **You're welcome!** Por nada!

Day 7

Revisão guiada - B



[ouvir os áudios](#)

Frases extras para seu banco de vocabulário:

- **Excuse me!** — Com licença!
- **I don't understand.** — Eu não entendo.
- **I got it!** — Eu entendi.
- **I don't know.** — Eu não sei.
- **Could you help me, please?** — Você pode me ajudar, por favor?
- **One moment, please.** — Um momento, por favor.
- **Do you speak English?** — Você fala inglês?
- **Where do you live?** — Onde você mora?
- **What's your phone number?** — Qual é o seu número de telefone?
- **Can I sit here?** — Posso sentar aqui?
- **See you later!** — Até mais!
- **Have a nice day!** — Tenha um bom dia!

Parabéns!

Você completou o KIT INICIANTE
Agora é hora de **continuar falando** — com
acompanhamento.

Você já consegue se apresentar e entende
mini-conversas. Com 20 minutos por dia e
orientação certa, dá para **avançar muito mais**
nas próximas semanas.

Quero te convidar para o **Curso de Inglês
para Iniciantes**, com passos simples, suporte
e materiais práticos.

“Você vai receber”:

- ✓ **Aulas ao vivo e gravadas** (iniciante A0–A1)
- ✓ **Roteiro de 20 min/dia + exercícios
guiados**
- ✓ **Materiais em PDF + áudios**
- ✓ **Comunidade para praticar** (sem
vergonha)

Entre no nosso grupo de estudos de Inglês
gratuito.

Quero estudar com o grupo

@inglêsnilafagundes

Bônus: Flashcards para acelerar seu inglês

Para aumentar seu resultado em pouco tempo, incluí um PDF de flashcards. Use assim:

- 1. Escolha 10–15 cards por dia.**
- 2. Leia a frente, pause e fale a resposta em voz alta; depois confira no verso.**
- 3. Errou? marque com um ponto e revise ao final do estudo e no dia seguinte.**
- 4. Acertou? faça um ✓ e siga em frente.**
- 5. No Dia 7, revise todos os cards com ponto.**

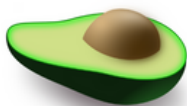
Dica: transforme 1 card por dia em uma frase sua e anote no caderno. Em 7 dias, você terá vocabulário novo + frases úteis memorizadas.

Fruits



Banana

english4good.com.br



Avocado

english4good.com.br



Cherry

english4good.com.br



Apple

english4good.com.br



Cantaloupe

english4good.com.br



Fig

english4good.com.br



Pear

english4good.com.br



Coconut

english4good.com.br



Peach

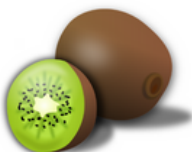
english4good.com.br

Fruits



Grapes

english4good.com.br



Kiwi

english4good.com.br



Lemon

english4good.com.br



Mango

english4good.com.br



Papaya

english4good.com.br



Orange

english4good.com.br



Pineapple

english4good.com.br



Watermelon

english4good.com.br



Strawberry

english4good.com.br

Furniture



Refrigerator



Shower



Sink



Sofa



Stove



Toilet



Wardrobe



Washing machine



Table

Furniture



Dresser



Ironing table



Kitchen



Laundry room



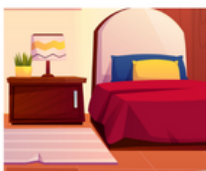
Living room



Microwave



Mirror



Nightstand

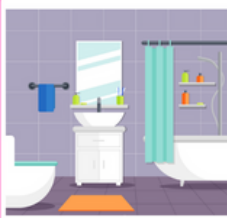


Pillow

Furniture



Armchair



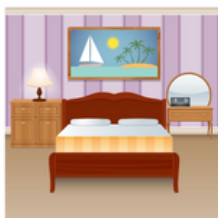
Bathroom



Bathtub



Bed



Bedroom



Chair



Cupboards



Curtains



Dining room

Animals



Bee

english4good.com.br



Cow

english4good.com.br



Donkey

english4good.com.br



Dove

english4good.com.br



Duck

english4good.com.br



Fish

english4good.com.br



Frog

english4good.com.br



Goat

english4good.com.br



Goose

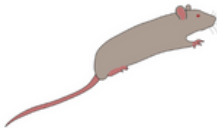
english4good.com.br

Animals



Hen

english4good.com.br



Mouse

english4good.com.br



Horse

english4good.com.br



Ox

english4good.com.br



Quail

english4good.com.br



Rooster

english4good.com.br



Turkey

english4good.com.br



Pig

english4good.com.br



Rabbit

english4good.com.br

Clothes



Blouse

english4good.com.br



Dress

english4good.com.br



Gloves

english4good.com.br



Gown

english4good.com.br



Hat

english4good.com.br



High heels

english4good.com.br



Tie

english4good.com.br



Jacket

english4good.com.br



Jeans

english4good.com.br

Clothes



Pants

english4good.com.br



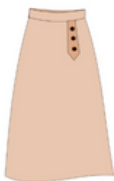
Polo shirt

english4good.com.br



Sweater

english4good.com.br



Skirt

english4good.com.br



Shoes

english4good.com.br



Sneakers

english4good.com.br



Socks

english4good.com.br



Suit

english4good.com.br



Coat

english4good.com.br

Professions



Businessman

english4good.com.br



Chef

english4good.com.br



Dancer

english4good.com.br



Architect

english4good.com.br



Dentist

english4good.com.br



Engineer

english4good.com.br



Housekeeper

english4good.com.br



Nurse

english4good.com.br



Photographer

english4good.com.br

Professions



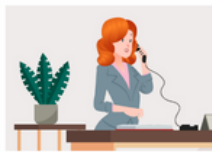
Police Officer

english4good.com.br



Pilot

english4good.com.br



Secretary

english4good.com.br



Journalist

english4good.com.br



Teacher

english4good.com.br



Waitress

english4good.com.br



Doctor

english4good.com.br



Singer

english4good.com.br



Electrician

english4good.com.br

Insects



Grasshopper

english4good.com.br



Ladybug

english4good.com.br



Housefly

english4good.com.br



Mosquito

english4good.com.br



Moth

english4good.com.br



Scorpion

english4good.com.br



Spider

english4good.com.br



Wasp

english4good.com.br



Snail

english4good.com.br

Insects



Ant

english4good.com.br



Beetle

english4good.com.br



Butterfly

english4good.com.br



Caterpillar

english4good.com.br



Cockroach

english4good.com.br



Cricket

english4good.com.br



Dragonfly

english4good.com.br



Earthworm

english4good.com.br



Fly

english4good.com.br

Numbers

0

Zero



1

One



2

Two



3

Three



4

Four



5

Five



6

Six



7

Seven



8

Eight



Numbers

9

Nine



10

Ten



11

Eleven



12

Twelve



13

Thirteen



14

Fourteen



15

Fifteen



16

Sixteen



17

Seventeen



Numbers

18

Eighteen



19

Nineteen



20

Twenty



30

Thirty



40

Forty



50

Fifty



60

Sixty



70

Seventy



80

Eighty



Numbers

90

Ninety



100

One
Hundred



1000

One
Thousand



+

Plus



-

Minus



×

Multiplied by



÷

Divided by



=

Equal to



Math
Symbols



Wild Animals



Tiger

english4good.com.br



Wolf

english4good.com.br



Zebra

english4good.com.br



Rat

english4good.com.br



Beaver

english4good.com.br



Bat

english4good.com.br



Kangaroo

english4good.com.br



Raccoon

english4good.com.br



Giraffe

english4good.com.br

Wild Animals



Koala bear

english4good.com.br



Lion

english4good.com.br



Lizard

english4good.com.br



Monkey

english4good.com.br



Owl

english4good.com.br



Panda

english4good.com.br



Rhinoceros

english4good.com.br



Squirrel

english4good.com.br



Snake

english4good.com.br

Wild Animals



Camel

english4good.com.br



Cheetah

english4good.com.br



Crocodile

english4good.com.br



Deer

english4good.com.br



Eagle

english4good.com.br



Elephant

english4good.com.br



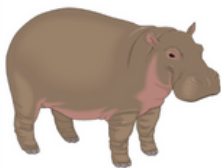
Fox

english4good.com.br



Gorilla

english4good.com.br



Hippopotamus

english4good.com.br

Vegetables



Beet



Bell pepper



Carrot



Cucumber



Corn



Broccoli



Eggplant



Garlic



Okra

Vegetables



Olive



Onion



Peas



Pepper



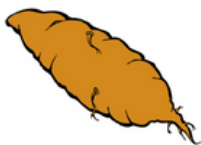
Potato



Pumpkin



Radish



Sweet potato



Tomato

Transportation



Ambulance



Bicycle



Boat



Bus



Crane



Car



Fire truck



Helicopter



Motorcycle

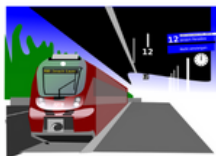
Transportation



Scooter



Ship



Subway



Taxi



Tractor



Train



Tram



Truck



Van

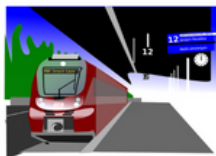
Transportation



Scooter



Ship



Subway



Taxi



Tractor



Train



Tram



Truck



Van

Sea Animals



Oyster

english4good.com.br



Pelican

english4good.com.br



Penguin

english4good.com.br



Polar Bear

english4good.com.br



Sea snail

english4good.com.br



Seahorse

english4good.com.br



Seal

english4good.com.br



Shark

english4good.com.br



Shells

english4good.com.br

Sea Animals



Shrimp

english4good.com.br



Starfish

english4good.com.br



Squid

english4good.com.br



Stingray

english4good.com.br



Turtle

english4good.com.br



Walrus

english4good.com.br



Whale

english4good.com.br



Seagull

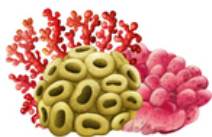
english4good.com.br



Swordfish

english4good.com.br

Sea Animals



Coral Reef

english4good.com.br



Crab

english4good.com.br



Dolphin

english4good.com.br



Eel

english4good.com.br



Jellyfish

english4good.com.br



Clownfish

english4good.com.br



Lobster

english4good.com.br



Octopus

english4good.com.br



Orca

english4good.com.br

Routine

Exercise



Printed4Good

Go to bed



Printed4Good

Put on makeup



Printed4Good

Sleep



Printed4Good

Watch TV



Printed4Good

Work



Printed4Good

Play games



Printed4Good

Read the news



Printed4Good

Ride a bike



Printed4Good

Routine

Comb hair



Shishu4U.com

Clean



Shishu4U.com

Have dinner



Shishu4U.com

Workout



Shishu4U.com

Get dressed



Shishu4U.com

Listen to music



Shishu4U.com

Play video game



Shishu4U.com

Do homework



Shishu4U.com

Wash hands



Shishu4U.com

Routine

Do yoga



Print4Good

Get up



Print4Good

Take a bus



Print4Good

Study



Print4Good

Brush teeth



Print4Good

Wash car



Print4Good

Date



Print4Good

Comb hair



Print4Good

Take photos



Print4Good

Action verbs

Bake



Spelling4Sale

Write



Spelling4Sale

Give



Spelling4Sale

Draw



Spelling4Sale

Think



Spelling4Sale

Smile



Spelling4Sale

Pay



Spelling4Sale

Sit



Spelling4Sale

Drink



Spelling4Sale

Action verbs

Start



Shutterstock

Speak



Shutterstock

Go



Shutterstock

Look



Shutterstock

Think



Shutterstock

Call



Shutterstock

Give



Shutterstock

Listen



Shutterstock

Drink



Shutterstock

Mila
FAGUNDES