



GUIA PRÁTICO

Coloque o

INGLÊS PARA ADULTOS BRASILEIROS

inglês

na sua

rotina.

Destrave a fala com pequenos hábitos, exemplos reais e um plano de 7 dias possível para uma vida ocupada.



Teacher Jana, Janaína Kelly

Com Israel Kelly

O caminho deste guia

Uma leitura prática, visual e direta para sair da intenção e começar a usar o inglês com mais confiança.

01 O inglês precisa sair da teoria

02 Para quem é este guia

03 Diagnóstico rápido

04 A autoridade da Teacher Jana

05 O conceito central

06 Passos práticos

07 Exercícios de aplicação

08 Plano de 7 dias

09 Próximo passo

O inglês precisa sair da teoria

Você pode até entender algumas frases, acompanhar trechos de vídeos e reconhecer palavras. Mas, na hora de falar, a resposta some.

Este guia transforma esse bloqueio em ação pequena, prática e repetível: sem promessa milagrosa, sem pressão para falar perfeito e com foco em rotina, segurança e uso real.

Promessa honesta

- Começar a destravar a fala.
- Criar contato real com o inglês.
- Praticar com mais segurança.



Fluência, aqui, não é falar sem erro.

É conseguir compreender, responder e continuar uma comunicação em situações reais, de forma cada vez mais natural.

Trabalho

Viagem

Família

Estudos

Dia a dia

Este guia foi feito para você se...

O foco é o adulto que já entendeu que inglês importa, mas precisa de um caminho mais simples para praticar sem travar.

Já estudou inglês, mas ainda trava para falar.

Entende mais do que consegue responder.

Tem vergonha de errar em voz alta.

Acha que o sotaque impede sua comunicação.

Sente que precisa dominar toda a gramática antes de conversar.

Quer inglês para trabalho, viagem, família ou vida pessoal.

Você não vai encontrar aqui

- Promessa de fluência em poucos dias.
- Resultado sem prática.
- Pressão para falar perfeito.

A primeira vitória

- Terminar este guia sabendo o que fazer primeiro.
- Sair da culpa e entrar em ação simples.

Onde o inglês trava para você?

Responda com sinceridade. O diagnóstico não serve para julgar seu nível. Ele mostra onde colocar energia primeiro.

Eu evito falar inglês porque tenho medo de errar.

Eu estudo por alguns dias e depois paro.

Eu tenho vergonha do meu sotaque.

Eu não sei como colocar inglês no meu dia.



Eu entendo algumas coisas, mas travo para responder.

Eu dependo muito de tradução.

Eu acho que preciso saber toda a gramática antes de falar.

Eu sinto que já tentei antes e falhei.

Confiança

- Perguntas 1, 5 e 8

Prática de fala

- Perguntas 2, 4 e 6

Constância

- Perguntas 3 e 7



Por que a Teacher Jana defende o inglês para a vida

A Free to Speak parte de uma ideia simples: inglês não deve viver apenas na aula.

Essa visão é conduzida pela Teacher Jana, Janaína Kelly, professora à frente da Free to Speak e principal responsável pela condução pedagógica da escola.

Israel Kelly, empresário, mentor de micro e pequenas empresas e coautor deste material, contribui com a visão estratégica, a experiência de família bilíngue e a construção comercial do projeto.

Quando o inglês aparece mais vezes na vida, ele deixa de parecer um estranho.

Ambiente ajuda a intenção virar prática

Morar fora pode aumentar o contato com o idioma, mas contato sem prática e feedback não resolve tudo.

A pergunta principal não é: “Para onde eu preciso ir?”. A pergunta é: Como faço o inglês aparecer mais vezes na minha semana?



Intenção

Ambiente

Prática

Feedback

Ideia central

- Ambiente cria oportunidade.
- Repetição cria familiaridade.
- Feedback corrige rota.
- Fala possível constrói confiança.

7 passos para colocar o inglês no seu dia

Escolha um passo, teste por alguns dias e avance. O objetivo é constância, não intensidade.



01

Mude um ponto digital

Escolha um app diário e mude para inglês.

02

Nomeie objetos

Escolha 10 objetos e leia em voz alta.

03

Use conteúdos que gosta

Música, série, viagem, negócios ou outro tema real.

04

Evolua nas legendas

Áudio original, cenas curtas e legenda em inglês.

05

Perceba o ritmo

Ouçã pausas, ênfase e palavras fortes.

06

Fale antes de estar pronto

Leia, repita e grave um áudio curto.

Agora pratique

Estes exercícios transformam leitura em ação. Faça o simples, mas faça em voz alta.

Meu mapa de contato

Liste 5 momentos onde o inglês pode aparecer na sua rotina.

Minha fala de 30 segundos

Iniciante: use "Today, I...". Intermediário: diga o que fez, como se sentiu e o que fará amanhã.

Frases de segurança

I can learn step by step. / I can practice before I feel ready. / I don't need to be perfect to start.

Checklist rápido

Escolhi uma situação real. Repeti uma frase em voz alta. Gravei ou vou gravar um áudio curto.

Uma semana para tirar o inglês da gaveta

Este plano não promete fluência em 7 dias. Ele serve para tirar você da paralisia e iniciar contato real com o idioma.



Dia 1

Um ponto digital

Mude um app para inglês.

Dia 2

10 objetos

Nomeie objetos e leia em voz alta.

Dia 3

Uma música

Ouça acompanhando a

Dia 4

Uma cena

Assista com áudio original.

Dia 5

Um áudio

Grave 30 segundos sobre

Dia 6

Cinco frases

Repita frases simples em voz alta.

Dia 7

Revisão

Escolha uma ação para repetir.

Descubra seu melhor próximo passo

Você identificou uma trava, escolheu ações simples e testou formas pequenas de praticar. Agora, o caminho recomendado é responder um diagnóstico rápido.

Responder diagnóstico rápido Free to Speak

Inserir QR code

Diagnóstico ou IA

Substituir este botão pelo link oficial antes da publicação.

O que fazer agora

- Comece o plano de 7 dias.
- Observe onde trava mais.
- Procure a Free to Speak para receber orientação personalizada.

Teacher Jana

Janaína Kelly | Com Israel Kelly
Free to Speak - Inglês para a vida

