

O PLANO DE 4 SEMANAS PARA DESTRAVAR O INGLÊS DE DEV.

28 dias, 20 minutos por dia. Semana 1: ler. Semana 2: escrever. Semana 3: ouvir. Semana 4: falar. No fim: 30 frases prontas para a daily, reuniões, PR, Slack e entrevista.
20 minutos por dia, todo dia. Perdeu um dia? Faça só o do dia seguinte, sem acumular.

SEMANA 1 · DIAS 1 A 7

LER SEM TRADUZIR

Foco: documentação oficial, README e mensagens de erro, direto em inglês.

- DIA 01

Mude para inglês o idioma da IDE, do sistema e do celular. Deixe assim nas 4 semanas.
- DIA 02

Leia a introdução da documentação oficial da sua stack. Anote as palavras que não conhece.
- DIA 03

Pegue 3 mensagens de erro do seu projeto e escreva em português o que cada uma diz.
- DIA 04

Leia do início ao fim o README de um repositório popular da sua stack.
- DIA 05

Leia um artigo da MDN em inglês sobre um tema que você já domina.
- DIA 06

Leia 3 issues abertas de uma biblioteca que você usa e resuma cada uma em 1 frase.
- DIA 07

Revisão: crie o seu baralho no Anki com todas as palavras anotadas na semana.

Material grátis: [MDN Web Docs \(em inglês\)](#) · [Cambridge Dictionary](#) · [Anki](#)

Prova da semana: ler um artigo de documentação sem tradutor e explicar em voz alta, em português, o que ela diz.

ESCREVER COMO NO TRABALHO

Foco: commit, PR, comentário de review e mensagem de Slack em inglês.

DIA 08 Escreva os seus commits em inglês, no imperativo: Add, Fix, Remove, Update.

DIA 09 Leia o guia de mensagens de commit e reescreva os seus 5 últimos commits.

DIA 10 Escreva a descrição de um PR em inglês: o que mudou, por que e como testar.

DIA 11 Comente em inglês um PR (seu ou de um projeto open source) com uma pergunta, não com uma ordem.

DIA 12 Escreva em inglês uma mensagem pedindo ajuda: contexto, o que já tentou e uma pergunta.

DIA 13 Faça 1 lição do curso English for Developers do freeCodeCamp.

DIA 14 Revisão: desde o dia 8, 5 palavras novas por dia no Anki. Revise as 35.

Material grátis: [How to Write a Git Commit Message](#) · [Google: descrições de PR](#) · [freeCodeCamp A2 English for Developers](#)

Prova da semana: um PR inteiro em inglês: título, descrição e respostas ao review.

OUVIR E REPETIR

Foco: vídeos técnicos e áudio em inglês, sempre repetindo em voz alta.

DIA 15 Assista 1 vídeo técnico de 10 minutos com legenda em inglês, não em português.

DIA 16 Assista o mesmo vídeo de novo, sem legenda. Anote o que entendeu.

DIA 17 Ouça 1 episódio do 6 Minute English, da BBC. Repita 3 frases em voz alta.

DIA 18 Escolha 3 palavras técnicas que você pronuncia errado e ouça cada uma no YouGlish.

DIA 19 Assista 15 minutos de uma talk de conferência da sua stack, com legenda em inglês.

DIA 20 Ouça 20 minutos de um podcast técnico, como o Syntax.

DIA 21 Revisão: escreva em inglês 5 frases sobre o que aprendeu nos vídeos.

Material grátis: [BBC 6 Minute English](#) · [YouGlish \(pronúncia em vídeos reais\)](#) · [Syntax \(podcast de dev\)](#) · [Fireship \(vídeos curtos\)](#)

Prova da semana: entender um vídeo técnico de 10 minutos sem legenda e resumir em 3 frases.

FALAR SEM TRAVAR

Foco: daily, apresentação de projeto e entrevista, gravando e regravando.

DIA 22 Grave 1 minuto da sua daily em inglês: ontem, hoje e bloqueios.

DIA 23 Ouça a gravação, anote 3 erros e grave de novo.

DIA 24 Explique em voz alta, em inglês, um projeto do seu portfólio em 2 minutos.

DIA 25 Responda em voz alta "Tell me about yourself" em 1 minuto. Grave.

DIA 26 Treine as frases de reunião deste PDF até elas saírem sem pensar.

DIA 27 Converse 10 minutos em inglês com alguém: um colega, a comunidade ou um assistente de IA no modo de voz.

DIA 28 Prova final: grave de novo a daily, o projeto e o "Tell me about yourself". Compare com o dia 22.

Material grátis: [Tech Interview Handbook: behavioral](#) · [freeCodeCamp B1 English for Developers](#)

Prova da semana: as 3 gravações do dia 28 mais claras que as do dia 22.

Ler → escrever → ouvir → falar. 20 minutos por dia, 4 semanas.

Não precisa ser fluente para aplicar para a vaga. Precisa conseguir ler a documentação, escrever o PR e dizer o que fez ontem.

30 FRASES PRONTAS · EM INGLÊS

NA DAILY

Yesterday I worked on the login bug.

Ontem trabalhei no bug do login.

Today I'm going to write the tests for it.

Hoje vou escrever os testes.

I'm blocked on the payment API. Can someone help me after the call?

Estou travado na API de pagamento. Alguém me ajuda depois da call?

No blockers for now.

Sem bloqueios por enquanto.

It's taking longer than expected. I'll share an update by the end of the day.

Está demorando mais que o previsto. Mando uma atualização até o fim do dia.

I'll open the PR this afternoon.

Abro o PR hoje à tarde.

EM REUNIÃO

Sorry, could you say that again more slowly?

Desculpa, pode repetir mais devagar?

Just to make sure I understood: you want X, not Y. Is that right?

Só para confirmar: você quer X, não Y. Certo?

Could you share your screen?

Pode compartilhar a tela?

Could you put that in the chat?

Pode mandar isso no chat?

I don't know yet, but I'll find out.

Ainda não sei, mas vou descobrir.

Can I get back to you on that?

Posso te responder isso depois?

EM PR E CODE REVIEW

Add date filter to the Orders page.

Título de PR: adiciona filtro de data na tela de Pedidos.

This PR fixes the checkout timeout. To test: ...

Este PR corrige o timeout do checkout. Para testar: ...

Could you take a look at my PR when you have a moment?

Pode olhar o meu PR quando tiver um tempo?

Good catch! Fixed it.

Boa! Corrigi.

What do you think about moving this into a function?

O que acha de levar isso para uma função?

I went with this approach because ...

Escolhi esse caminho porque ...

NO SLACK

Quick question about the deploy: ...

Pergunta rápida sobre o deploy: ...

I've tried A and B, but the error is still there.

Já tentei A e B, mas o erro continua.

Do you have 15 minutes today to pair on this?

Você tem 15 minutos hoje para olharmos isso juntos?

Heads up: staging is down.

Aviso: o ambiente de staging caiu.

No rush, whenever you have time.

Sem pressa, quando você puder.

Thanks, that solved it!

Valeu, resolveu!

NA ENTREVISTA

I'm a developer focused on back end, mostly with Node.js and PostgreSQL.

Sou dev com foco em back end, principalmente Node.js e PostgreSQL.

In my last project, I built ..., and the result was ...

No meu último projeto, eu construí ..., e o resultado foi ...

Let me think about it for a second.

Deixa eu pensar um segundo.

Could you clarify what you mean by ...?

Pode esclarecer o que quer dizer com ...?

I haven't worked with that yet, but this is how I would approach it.

Ainda não trabalhei com isso, mas é assim que eu faria.

What does a typical day look like for this team?

Como é um dia normal neste time?

Leia cada frase em voz alta 3 vezes. Grave. Use pelo menos uma na próxima daily.

20 minutos por dia, todo dia. Perdeu um dia? Faça só o do dia seguinte, sem acumular.

Segue @lucasadvice