

Projeto AUTONOMIA na aprendizagem de inglês

Profa. Taciana Oliveira Carvalho Coelho (FATEC Guaratinguetá, SP)

taciana.oliveira.coelho@gmail.com

TABLE OF CONTENTS

Objetivo do projeto	3
Fluência x Proficiência	3
Abordagens top-down e bottom-up	4
Técnicas de estudos de inglês	6
Reading texts with audios	6
Escolha dos textos	6
Passo a passo para iniciar seus estudos	7
Part 1: the study (o estudo)	8
Part 2: the training (o treino)	8
Vocabulary expansion	10
A curva de esquecimento e como um SRS pode ajudar no seu aprendizado	10
Oral practice from the beginning	12
Immersion technique	12
Summing up	13

PART 1

Projeto AUTONOMIA na aprendizagem de inglês

O objetivo deste projeto é apresentar uma proposta metodológica na qual o próprio aluno assume a responsabilidade por sua aprendizagem de inglês.

As técnicas de estudos que serão apresentadas foram adaptadas de metodologias utilizadas por professores de inglês experientes e renomados, que há muitos anos trabalham com o ensino e aprendizagem de línguas online. Aplicando essas técnicas você poderá se tornar fluente na língua inglesa por conta própria, independente de um professor, de um curso ou de um material específico.

Vamos começar entendendo o que é ser fluente e a diferença entre as palavras *fluência* e *proficiência*, de acordo com o dicionário Michaelis.

flu·ên·ci·a

- 1 Qualidade ou natureza daquilo que flui; fluidez.
- 2 Característica daquilo que é espontâneo, natural; espontaneidade, fluidez: *Ela fala inglês com muita fluência.*

pro·fi·ci·ên·ci·a

- 1 Qualidade de proficiente.
- 2 Pleno conhecimento sobre determinado assunto.
- 3 Sucessão de atividades bem-sucedidas.

Falar com fluência é se comunicar com eficácia nas situações que você precisa dentro do seu contexto. Ex.: viagens (turismo ou negócios); apresentações; entrevistas de emprego; reuniões de negócios etc.

A fluência se adquire com uma boa metodologia, com um bom sistema de imersão, com esforço e muita determinação. O tempo para alcançar a fluência vai depender do tempo de dedicação que a pessoa puder despender diária ou semanalmente.

A proposta do projeto AUTONOMIA, que inclui técnicas como o ‘estudo de textos com áudios’, por exemplo, não é levar o aluno a ser proficiente, ter plenos e profundos conhecimentos sobre todos os assuntos e conseguir se comunicar em todos os contextos e, sim, se comunicar no seu próprio contexto, no seu trabalho, dentro da necessidade do dia a dia de sua realidade, ou seja, o objetivo é levá-lo a ser fluente em inglês.

Abordagens top-down x bottom-up: THE BOOK IS ON THE TABLE

Não é verdade que você entende a sentença “*the book is on the table*” (o livro está na mesa), ainda que não tenha estudado formalmente que ‘*the*’ é um artigo; que ‘*is*’ é o verbo ‘to be’ conjugado no tempo presente e que ‘*on*’ é uma preposição? Sabe por que? Porque você já ouviu essa sentença com muita frequência, em diferentes ocasiões, assim ela foi assimilada e o seu cérebro reteve essa informação.

Ao utilizar a abordagem **top-down** (de cima para baixo ou do topo para a base) aplicando a técnica de estudos de textos com áudio, o que é importante é você compreender o significado das palavras, das sentenças e do texto como um todo, e não dos itens gramaticais que o formam.

Quando você estuda primeiro as estruturas da língua (metodologia tradicional de estudos de inglês) para depois ir para o estudo de textos, a abordagem utilizada é a **bottom-up** (de baixo para cima ou da base para o topo).

A proposta metodológica apresentada aqui pretende utilizar a abordagem **top-down**, ou seja, começaremos com o estudo de textos e, aos poucos, vamos estudando também as estruturas gramaticais que os compõem.

O que a abordagem **top-down** preconiza é a não necessidade de se estudar as estruturas gramaticais primeiro para depois ir para os textos em inglês. Podemos começar pelos textos e ir introduzindo o estudo de itens gramaticais simultaneamente.

Em última instância, o que se espera é que você consiga, por meio de estudo sistemático (aplicando as técnicas de estudos), de repetições frequentes e de exposição à língua, compreender textos em inglês tão bem quanto entende a sentença “*the book is on the table*”. Ao ouvir e entender automaticamente a língua inglesa, sem precisar mais traduzir as sentenças, e conseguir se comunicar em diferentes contextos, você terá se tornado fluente no idioma.

Duas imagens podem ilustrar bem as abordagens **top-down** e **bottom-up**.



Imagine uma criança que queira aprender a tocar piano e o professor opta por uma metodologia em que ela ficará um ano estudando teoria musical e aprendendo a ler partituras antes de ir para o piano. Essa seria a abordagem **bottom-up**: da base para o topo. Isso provavelmente causaria uma grande frustração na criança que, inicialmente, estava motivada a aprender a tocar o instrumento, não é mesmo?



Por outro lado, o professor pode optar por uma metodologia de estudos de piano em que a criança no primeiro dia já vá para o instrumento; já possa se sentar ao piano e conhecer lá as notas e os sons que produzem. Com o tempo, naturalmente, poderá aprender a teoria, saber ler partituras etc. Essa seria uma abordagem **top-down**: do topo para a base.

Retomando a metáfora: estudar inglês partindo do estudo de textos com áudios, repetições e prática oral (desde o início) equivale a sentar-se ao piano para aprender a tocar o instrumento desde o primeiro dia!

PART 2

Técnicas de estudos de inglês

A seguir serão explicitadas as 4 técnicas a serem aplicadas regularmente durante os seus estudos da língua.

1. Reading texts with audios
2. Vocabulary expansion
3. Oral practice from the beginning
4. Immersion technique

1. Reading texts with audios – leitura de textos com áudios

Part 1: the study (o estudo)

Part 2: the training (o treino)

Escolha dos textos

Para iniciar sua jornada de aprendizagem de inglês neste semestre, primeiramente, você vai selecionar textos curtos que venham acompanhados de áudios. Ao longo do semestre, você estudará quantos textos conseguir dentro da sua disponibilidade, seja um por mês, um por semana ou um por dia!

No início do processo, você deve levar muito tempo até que consiga compreender (sem traduzir) um texto completo em inglês. Com o passar do tempo e o seu melhor domínio das técnicas de estudos, sua aprendizagem vai ficando cada mais rápida e fluida.

Nos links a seguir, você vai encontrar sugestões de materiais adequados para a aplicação das técnicas de estudos. Navegue pelos sites indicados buscando tipos de textos ou assuntos de seu interesse.

Atenção! É muito importante que você goste do material que escolher, pois passará muitas horas, dias e até semanas estudando o mesmo texto!

Mairo Vergara – Textos com áudio em inglês (e tradução)

<https://www.mairovergara.com/category/textos-com-audio/>

<https://www.maiovergara.com/tag/textos-com-audio-em-ingles/>

News in Levels

<https://www.newsinlevels.com/>

Passo a passo para iniciar seus estudos

1) Copie o texto (ou um trecho dele) e faça a tradução linha por linha, caso no material escolhido não tenha o texto em português.

Sugestões:

- a) Use o Google Tradutor ou dicionário para a tradução das sentenças.
- b) Use duas ou mais cores diferentes na fonte (exemplo: azul e cinza) para que visualmente o que está escrito em inglês fique da mesma cor do que está escrito em português, de forma a dar destaque para as frases de cada texto.

Exemplo:

Peter Johnson

I am Peter Johnson. I am a man and I am 24 years old. I am American. I am from Texas, so I am Texan. I am a lawyer.

Peter Johnson (tradução)

Eu sou Peter Johnson. Eu sou um homem e tenho 24 anos de idade. Eu sou americano. Eu sou do Texas, então eu sou texano. Eu sou advogado.

Excerto extraído de:

<https://www.maiovergara.com/textos-com-audio-001-peter-johnson/>

2) Além do texto traduzido linha por linha, copie e cole uma versão do texto corrido em inglês, sem a tradução.

Exemplo:

Peter Johnson

I am Peter Johnson. I am a man and I am 24 years old. I am American. I am from Texas, so I am Texan. I am a lawyer

Part 1: the study (o estudo)

1.1. Depois de escolher e traduzir o texto, ouça uma vez o áudio, acompanhando a leitura do texto em inglês do começo ao fim. É possível que você não entenda nada ou muito pouco (apenas uma palavra ou outra). Tudo bem! Isso é normal. Vamos para o passo seguinte.

1.2. Você vai, então, começar o estudo do texto linha a linha. Ouça cada linha, pause, leia a tradução. Passe para a linha seguinte, ouça, pause, leia a tradução. Faça isso repetidas vezes. **Atenção!** Não é necessário (ainda) repetir oralmente o que você está lendo. Essa será uma etapa posterior.

Observações:

Esse estudo linha a linha constitui a primeira parte da técnica de estudos de textos com áudio, apenas para você se familiarizar com o vocabulário, se acostumar com o conteúdo do texto.

Após esse estudo, você vai passar para uma etapa muito importante que não pode deixar de ser feita: o treino.

Part 2: the training (o treino)

2.1. Após ter estudado o significado de cada linha do texto e já tiver uma boa noção do seu sentido geral, você vai, então, treinar a leitura somente lendo o texto em inglês (sem a tradução) enquanto escuta o áudio.

Atenção!

No início dos seus estudos, talvez seja difícil acompanhar a leitura do texto em inglês (sem tradução!) enquanto escuta o áudio. Pode ser que você se perca ou que esqueça os significados das palavras que estudou na etapa anterior. Não se preocupe e não se sinta frustrado! Isso é normal e está tudo bem.

Você tem que ficar exposto ao texto, às sentenças linha por linha e suas traduções até você se sentir mais familiarizado com o conteúdo, entendendo um pouco melhor. Isso faz parte do processo de aprendizagem.

Não se esqueça de que você está apenas treinando! Lembre-se que o objetivo não é estudar as regras e a formação das sentenças e sim entender o que o texto está dizendo. Ao final dos seus estudos, independentemente do tempo que levar, sejam algumas horas, alguns dias ou algumas semanas (o tempo que for), o objetivo não será estudar

as estruturas e nem as palavras isoladas e sim o sentido do texto e fazer a associação entre o que está escrito e o que é falado. Não deixando de lado a pronúncia, que também é muito importante.

É preciso ler e escutar o texto várias vezes até que você consiga entendê-lo sem a tradução. Caso você esqueça o significado de alguma palavra, consulte a tradução sempre que necessário e retorne para o texto em inglês, escutando o áudio e acompanhando a leitura.

Pode ser que depois do estudo linha a linha com tradução, quando for ouvir o áudio novamente acompanhando o texto em inglês (sem a tradução), você não entenda nada. Com uma pouca mais de exposição ao áudio, passa a entender 5%, depois de algumas vezes, entende 10%, ouça mais algumas vezes até entender 20%, 40%, 60% e assim sucessivamente.

Você ler e ouvir, ler e ouvir, ler e ouvir constitui a primeira parte do treino!

2.2. A segunda parte do treino vai ser tirar o texto escrito e apenas ouvir o áudio, quantas vezes forem necessárias, até que você comece a entender o que está sendo dito. Não porque decorou o texto, mas porque, automaticamente, você escuta o áudio e entende o que está ouvindo. **Lembrete!** Não foi ouvindo com frequência em diferentes contextos que você assimilou o significado da sentença “*the book is on the table*”? O processo é semelhante.

Observações

As primeiras vezes que escutar o texto sem ler pode dar uma sensação de sã por não ter entendido nada, como se o estudo anterior linha a linha ou o treino de leitura com o áudio não tivessem adiantado. Isso é normal! Você deve insistir. Talvez não seja nas primeiras vezes que conseguirá entender o texto. Pode voltar na tradução, se for preciso, relembrar o vocabulário e, depois, voltar a escutar o áudio sem o texto e tentar entender um pouco mais. Naturalmente que os primeiros textos serão mais difíceis, mas depois vai ficando mais fácil porque você vai ampliando o seu vocabulário e vai se familiarizando com os sons da língua inglesa. É um trabalho árduo que vai exigir esforço e dedicação, mas vai valer muito a pena porque você vai estar praticando e aprendendo a aplicar uma técnica de estudos que vai te levar ao sucesso na aprendizagem de inglês.

Importante!

Você pode se debruçar sobre o mesmo texto durante horas e horas a fio, dias e dias, semanas e semanas até que você compreenda o texto ao ouvi-lo acompanhando o texto corrido, sem precisar traduzir linha a linha. Portanto, escolha bem o texto, cujo assunto lhe interesse para que o estudo seja prazeroso. Não é necessário que você entenda 100% do texto para dar continuidade aos seus estudos. Nesse momento, você não está buscando a perfeição e sim a melhora contínua da sua aprendizagem. Mesmo com dificuldade, não desista! Continue aplicando o método, que vai dar certo no final.

Dicas de estudos de textos com áudios de aluna do curso do Mairo Vergara:

ESTUDOS DE TEXTO COM ÁUDIO EM INGLÊS DENTRO E FORA DO CURSO DO MAIRO VERGARA | COMO FAZER? – Ana (Bilíngue-se: Rotina de Inglês)
<https://www.youtube.com/watch?v=VjOA-3N2KrI&t=90s>

PART 3

2. Vocabulary expansion – expansão de vocabulário

Agora, utilizando um caderno de vocabulário (específico para esse propósito) ou um SRS (Spaced Repetition System/Software) – programa de computador como o Quizlet ou o Anki, por exemplo, você vai organizar o vocabulário (palavras, expressões e frases curtas) do texto que escolheu para estudar.

Importante! Não é necessário anotar todo o vocabulário do texto. Dependendo da sua disponibilidade de tempo para estudar, escolha aprender apenas 5 ou 10 palavras por dia. Essas serão as palavras que você vai escrever no seu caderno ou inserir no Quizlet ou qualquer outro programa de computador SRS (Spaced Repetition System).

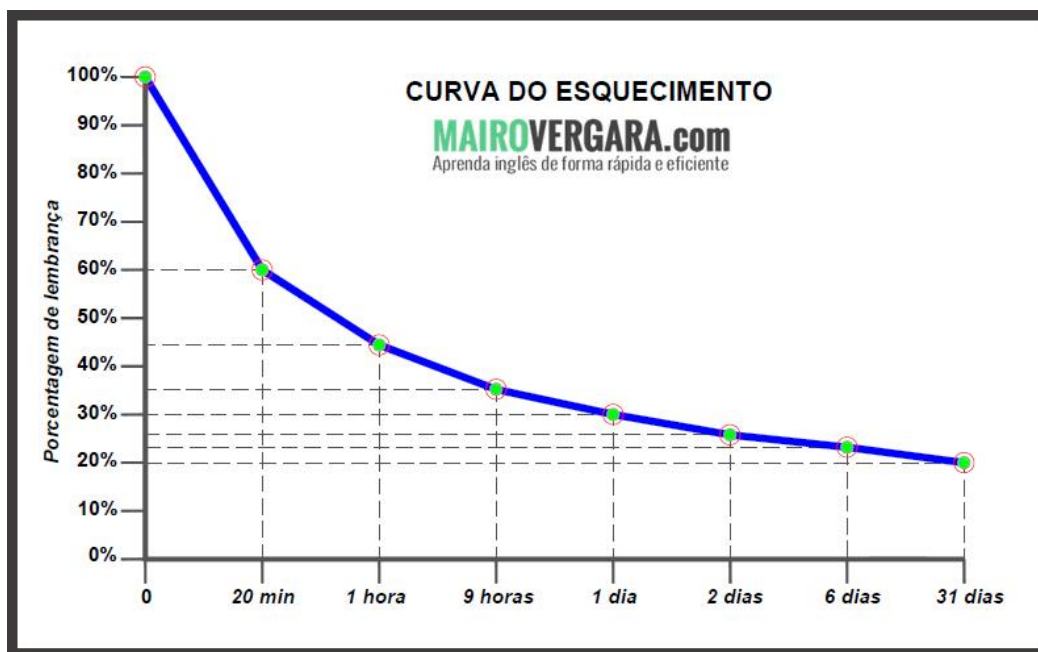
A curva de esquecimento e como um SRS pode ajudar no seu aprendizado

A vantagem de se optar pelo uso de um SRS (Spaced Repetition System) é a possibilidade de você estudar (ler e revisar diariamente) seu vocabulário personalizado com áudio. No entanto, o importante é você organizar seus estudos da maneira que for mais conveniente e prazeroso para você, seja utilizando um caderno físico ou não. Se optar por fazer um caderno de vocabulário, poderá fazer uso do Google tradutor ou um dicionário que traga o áudio com a pronúncia das palavras.

Leia e releia (e ouça!) diariamente as palavras novas (em inglês e português) que acrescentou em seu glossário pessoal, mas sem deixar de reler também as palavras anteriores. Ou seja, fazendo essa prática diária, as chances de você reter (e não esquecer!) o novo vocabulário aumentam muito.

A seguir, você vai ler as explicações sobre como nosso cérebro funciona em relação à memorização de vocabulário, assim ficará mais fácil entender a necessidade da repetição espaçada.

“Já pensou se você pudesse lembrar de tudo que aprende durante os seus estudos, todas as expressões e palavras novas em inglês? Bom, a verdade é que apesar de o nosso cérebro ser incrível, temos algumas falhas, porém podemos resolver isso. Quando aprendemos algo novo, se não colocarmos isso em prática, ou não voltarmos a ter contato com o que acabamos de aprender, a tendência é que venhamos a esquecer essa informação. Isso é simples de se entender: o cérebro entende que se algo não é importante para nós, logo, pode ser colocado em segundo plano. Veja abaixo a **Curva do esquecimento**, para ter uma ideia de como nos lembramos do que aprendemos.



Se você não entendeu o gráfico, resumindo em poucas palavras, quanto mais tempo se passa a partir do momento que você aprendeu algo, mais chances você tem de esquecer aquilo. A melhor maneira de evitar que isso aconteça é revisando ou “treinando” o que você aprendeu, sempre com intervalos de alguns dias entre uma revisão e outra” (**Fonte:** extraído de material do Prof. Mairo Vergara).

É aí que entram o Quizlet, o Anki ou qualquer outro programa de computador SRS que possa lhe ajudar a revisar/treinar tudo aquilo que você estuda.

Como Usar O Quizlet | Guia Completo | Gêmeas do Inglês

<https://www.youtube.com/watch?v=IGdrVLbdF2w>

[Curso de Mineração de Sentenças] Aula 03: Como instalar e configurar o Anki

<https://www.youtube.com/watch?v=ftvWeUgQzOo&t=17s>

As MELHORES DICAS para o ANKI em 2022 | Naiara Vieira

<https://www.youtube.com/watch?v=2SDWUGXmBao>

Seja organizado em seus estudos! Isso ajuda você a ser mais produtivo.

Sugestão de ferramenta para ajudá-lo nessa organização: trello.com

TRELLO.O QUE É?

<https://www.youtube.com/watch?v=g3iGKxI4hso>

Como usar o Trello® para organizar seus estudos de inglês?

https://www.youtube.com/watch?v=gPW1rOH_j_s

PART 4

3. Oral practice from the beginning – prática oral desde o começo

Desde o início dos seus estudos de inglês, você vai aplicar uma técnica de escuta e repetição oral que pode acelerar sua fluência ao familiarizar seus ouvidos com a pronúncia do inglês e levar a sua habilidade de *speaking* (fala) para outro patamar.

Há duas orientações para essa prática de oralidade desde o começo dos seus estudos.

a) Primeiramente, você deve ouvir e repetir oralmente as palavras e sentenças que foram selecionadas por você e anotadas em seu caderno de vocabulário ou no seu SRS como o Quizlet ou o Anki, por exemplo.

b) Em momento posterior, você já sentirá mais segurança. Você deverá, então, ouvir cada sentença do texto, pausar e ler em voz alta logo em seguida. Após esse treino oral sentença por sentença, você pode fazer gravações de suas leituras orais para comparar a sua leitura com o áudio original e assim poder melhorar na pronúncia das palavras que perceber que estão sendo pronunciadas de forma muito diferente.

Não esqueça! O objetivo neste momento de estudos não é a perfeição e sim a melhora progressiva.

Vale a pena conferir e aplicar em seus estudos a estratégia chamada *Shadowing* explicada neste vídeo pela Profa. Bianca das Gêmeas do Inglês:

<https://www.youtube.com/watch?v=UIgnhtjOvrI&t=2s>

4. Immersion technique

Após alguns meses de estudos de vários textos, quando começar a sentir que seu vocabulário está aumentando e que o inglês já soa um pouco mais familiar para você, é chegado o momento de você começar a ficar mais exposto ao inglês da “vida real”. O que isso quer dizer? Você deve começar a consumir conteúdo 100% em inglês feito por falantes nativos para nativos: filmes e séries sem legenda ou com legenda em inglês, TED talks, músicas, podcasts, vídeo games, livros, revistas etc. Essa é uma forma de simular uma imersão na cultura e na língua inglesa.

Pode aplicar essa técnica dentro do carro, lavando louça, limpando a casa, tomando banho, passeando com o cachorro, fazendo ginástica... Basta ficar exposto ao idioma. Quanto mais exposição, melhor.

Como consumir esse conteúdo autêntico se ainda não entendo nada em inglês?!

Pode ser que no começo você não entenda quase nada. Seriado de 20 minutos com legendas em inglês, por exemplo, talvez compreenda apenas umas poucas palavras. Mas insista! Continue assistindo, ouvindo, se expondo. Ainda que leve semanas ou meses, não se sinta frustrado e não desista! É assim mesmo que a aprendizagem acontece. Consumindo diariamente esse material autêntico, após algumas semanas ou em poucos meses, seu ouvido vai melhorando e sua habilidade de *listening* (escuta) vai evoluindo. Faça essa imersão na língua com frequência até entender frases inteiras. Vai chegar um momento que você entenderá metade do que ouve e, depois, mais que isso e assim progressivamente.

Continue utilizando essa técnica de imersão, mas não se esqueça de conciliar com os estudos formais da língua para ampliar seu vocabulário e estruturas gramaticais, que lhe auxiliarão enormemente na compreensão do inglês da “vida real”.

No Método Vergara, o professor chama a Immersion Technique de MAR.

Analogia Piscina x Mar:

Sonho: nadar bem no mar. **Realidade:** não sabe nem nadar.

Piscina: ambiente controlado (água aquecida, bem clara, sem onda)

Mar: água gelada, não tão claro, correnteza, ondas, algas, peixes.

Relacionando a analogia com seus estudos de inglês:

Piscina: seus estudos de inglês, seu curso de inglês (seja presencial ou online) – qualquer momento que você estude a língua, seja com livros, com vídeo aulas etc.; não importa a técnica, não importa o método.

Mar: é a imersão, o inglês da vida real (um filme ou série sem legenda; um podcast em inglês, uma viagem para um país de língua inglesa, uma reunião de negócios em inglês).

Por melhor nadador que você seja na piscina, se você for nadar no mar, vai encontrar dificuldades e vai precisar superá-las.

O treino na piscina (anterior a entrar no mar) é IMPRESCINDÍVEL!

Ou seja, aplicar as técnicas de estudos de textos com áudios, seu momento de expansão de vocabulário usando o Quizlet ou o Anki, por exemplo, e a sistematização de seus conhecimentos gramaticais por meio das explicações durante suas aulas ou por meio vídeo aulas é o seu momento de “treino na piscina” que vai te preparar para enfrentar o “mar”, isto é, o inglês da vida real.

PART 5

Summing up – resumindo

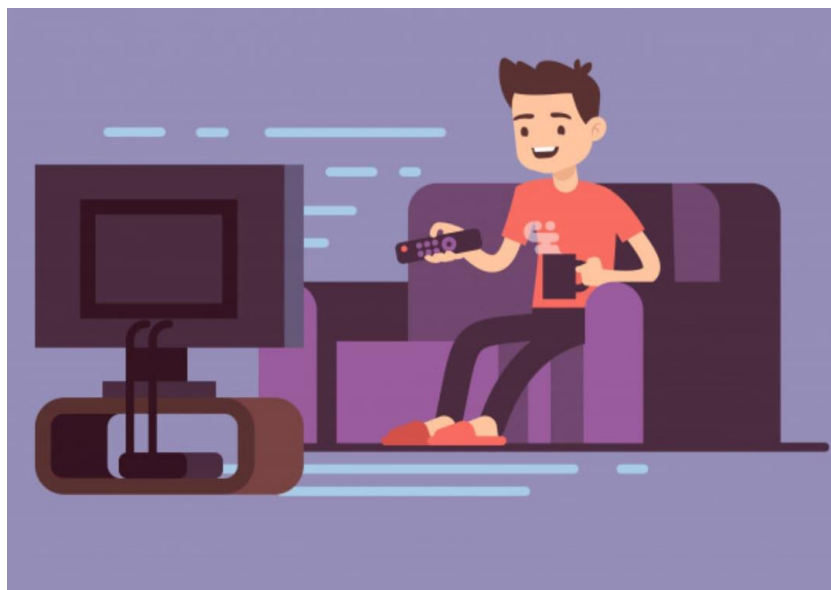
De acordo com sua disponibilidade, organize sua rotina de estudos para que possa aplicar as 4 técnicas de estudos, seguindo o passo a passo da metodologia proposta no Projeto AUTONOMIA.

1. Reading texts with audios
2. Vocabulary expansion
3. Oral practice from the beginning
4. Immersion technique

A imagem a seguir ilustra as 3 primeiras técnicas. Ao aplicá-las, você deverá estar concentrado em seu material de estudos, lendo, escrevendo, ouvindo, repetindo e memorizando vocabulário, a base para uma comunicação fluente em inglês.



Em momento posterior, quando começar a adquirir vocabulário e já estiver se sentindo mais confortável e mais familiarizado com a pronúncia da língua inglesa, é chegada a hora de ficar mais exposto ao inglês da vida real. Isso poderá ser feito constantemente, ouvindo suas músicas favoritas, assistindo filmes e séries, jogando vídeo games ou lendo revistas e livros em inglês.



Aplicando as técnicas propostas nesta metodologia de estudos de forma autônoma, com disciplina e dedicação, você certamente será bem-sucedido em sua aprendizagem. E isso significa que o sucesso profissional e pessoal estará mais perto de você!

Alguns vídeos do Prof. Mairo Vergara trazem explicações detalhadas de algumas das técnicas propostas para a condução do nosso projeto. Ainda que a nomenclatura utilizada não seja a mesma, os conteúdos dos vídeos indicados a seguir servem de base para o Projeto AUTONOMIA.

Vale a pena assistir e começar a aplicar estas técnicas de estudos tão logo quanto possível!

Estudo de textos com áudios:

<https://www.youtube.com/watch?v=YVqalm-zVcY&t=1102s>

Mineração de sentenças:

<https://www.youtube.com/watch?v=eph9s3-BITs&t=39s>

<https://www.youtube.com/watch?v=hDp4f3ymtaU&t=0s>

MAR:

<https://www.youtube.com/watch?v=9qHRPkiXrBk&t=475s>

Uma inspiração!

Sugestão de canal de uma jovem que se dispôs a aprender inglês de forma autônoma, seguindo o Método Vergara. Ela compartilha sua rotina de estudos e grava vídeos em inglês para os seguidores acompanharem sua evolução na aprendizagem da língua.

Vamos checar?

Após um ano de estudos: PRIMEIRA VEZ FALANDO EM INGLÊS NO CANAL
(Ative a opção de tradução dentro das legendas) | Bilíngue-se: Rotina de Inglês

<https://www.youtube.com/watch?v=ASz7my5a8BA>

Após um ano e meio de estudos: UM VÍDEO INTEIRO FALANDO EM INGLÊS
PARA ENCERRAR O ANO DE 2020 | SERÁ QUE ESTOU EVOLUINDO?
(legenda)

<https://www.youtube.com/watch?v=rFyuUr0xzxc&t=29s>

Após dois anos de estudos: FALANDO INGLÊS DEPOIS DE DOIS ANOS NO
CURSO DO MAIRO VERGARA - MINHA FALA MELHOROU? | Legendado

https://www.youtube.com/watch?v=O_IWouwDkVE

And don't forget: have fun learning English!

Teacher Taciana