

A Change in Routine | Part 01

Texto para mineração e treinamento:

Debbie had **been gone** for over a year, but Matthew just could not find a way to **break out** of his low and lost state of mind. **Deep down**, he knew that things weren't right, but he felt caught in a loop he could not escape. At his annual doctor visit, his physician had expressed concern at Matthew's rapid weight gain. He advised portion control, fruits, vegetables, **whole grains**, and exercise, but each suggestion sounded to Matthew even more impossible than the last. So now, Matthew's life was one hundred percent predictable. Every day, he followed the same routine: Morning – hit the snooze on the alarm five times, barely **get out** the door to be ten minutes late to work, grab a coffee and three donuts from the **break room** on the way to his desk, answer calls in a bored tone, flipping through his tech support scripts and **following along** thoughtlessly, word-for-word, on autopilot.

Texto linha a linha para aula:

Debbie had been gone for over a year,
Debbie tinha falecido há mais de um ano,

Aqui observamos o uso da estrutura "be gone" ("been gone" no particípio), que significa "ir embora de algum lugar" ou em certos contextos "morrer, falecer". Exemplos:

*The door slammed and he was gone.
A porta bateu e ele foi embora.*

*His wife's been gone for several years.
A esposa dele faleceu há vários anos.*

but Matthew just could not find a way to break out of his low and lost state of mind.

mas Matthew simplesmente não conseguia encontrar uma maneira de escapar do seu "estado mental perdido e baixo".

Deep down, he knew that things weren't right,
No fundo, ele sabia que as coisas não estavam certas,

but he felt caught in a loop he could not escape.
mas ele se sentia preso em um "ciclo" (que) ele não conseguia escapar.

"caught" é o passado de "catch", que significa "apanhar, pegar, capturar, prender, etc". Observe os exemplos:

*He caught his thumb in the door.
Ele prendeu o dedão na porta.*

*How many fish did you catch?
Quantos peixes você pegou?*

*The murderer was never caught.
O assassino nunca foi pego/preso.*

At his **annual doctor visit**,
Na sua **visita anual ao médico**,

his physician had expressed concern at Matthew's rapid weight gain.
seu médico tinha expressado preocupação com o rápido ganho de peso de Matthew.

Observe que há três maneiras diferentes de falar "médico" em inglês: doctor (que seria o nosso "doutor"), medic (se referindo em geral a soldados médicos) e physician (médico/clínico geral).

*See your doctor if the condition worsens.
Veja seu médico se a doença piorar.*

*He served in Vietnam from 1968 to 1974 as a medic.
Ele serviu no Vietnã de 1968 a 1974 como médico.*

*He has been our family physician for many years.
Ele é ("tem sido") o médico da nossa família há muitos anos.*

He advised portion control, fruits, vegetables, **whole grains, and exercise**,
Ele aconselhou controle de porções, frutas, vegetais, **cereais integrais e exercícios**,

but each suggestion sounded to Matthew **even more impossible than the last**.

mas cada sugestão parecia para Matthew **ainda mais impossível que a anterior**.

So now, **Matthew's life was one hundred percent predictable**.
Então agora, **a vida de Matthew era cem por cento previsível**.

Every day, **he followed the same routine**:

Todos os dias, **ele seguia a mesma rotina**:

Morning – **hit the snooze on the alarm five times**,

Manhã: **apertar no "snooze" no alarme cinco vezes**,

"snooze" é aquele botão que faz o alarme tocar novamente alguns minutos depois de tocar a primeira vez. O sentido original da palavra, no entanto, é "soneca". Por exemplo: I often have a snooze after lunch. (Eu frequentemente tiro uma soneca depois do almoço.)

barely get out the door **to be ten minutes late to work**,

mal sair pela porta **para estar dez minutos atrasado para o trabalho**,

"barely" significa "com dificuldades", "mal..", etc. Observe os exemplos de uso:

He could barely read and write.

Ele mal podia ler e escrever.

She was barely able to stand.

Ela mal conseguia ficar de pé.

grab a coffee and three donuts from the break room on the way to his desk,
pegar um café e três donuts da copa a caminho de sua mesa,

answer calls **in a bored tone**,

atender chamadas **com um tom entediado**,

flipping through his tech support scripts

folheando (através de) seus scripts de suporte técnico

O verbo "flip", usado na frase com o sentido de "folhear", significa "virar" ou "inverter". Observe os exemplos:

Flip a pancake.

Virar uma panqueca.

Flip a switch.

Acionar ("virar") um interruptor.

She was sitting in the waiting room, flipping through magazines.

Ela estava sentada na sala de espera, folheando revistas.

and following along thoughtlessly, word-for-word, on autopilot.

e seguindo/acompanhando sem pensar, palavra por palavra, no piloto automático.