

# 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.**