

INGLÊS

PARA AUTODIDATAS



COORDENAÇÃO:
Camila Lopes
Roberta Chaves



Copyright ©2026

Todos os direitos reservados por Editora BOC

Coordenação:

Camila Lopes e Roberta Chaves

Diagramação:

Jhessica Santana

Diagramação técnica:

Carol Silva

1ª edição 2026

Disclaimer: Este material pode conter partes desenvolvidas com auxílio de inteligência artificial. Os códigos QR direcionam para conteúdos extras que não integram o registro oficial da obra e podem ser desativados sem aviso prévio.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Inglês para autodidatas. -- 1. ed. -- São Paulo :
Editora BOC, 2026.

ISBN 978-65-85593-83-0

1. Língua inglesa - Estudo e ensino.

26-353067.0

CDD-420.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Língua inglesa : Estudo e ensino 420.7

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Editora BOC

www.editoraboc.com.br

SUMÁRIO

PREFÁCIO	7
RAFAELA SCHENDROSKI	
1. A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS NA APRENDIZAGEM AUTÔNOMA	11
ROBERTA CHAVES	
2. FALAR INGLÊS EM PÚBLICO: O CAMINHO DO AUTODIDATA.....	21
CAMILA LOPES	
3. A CORAGEM DE ERRAR: O QUE AS CRIANÇAS ENSINAM SOBRE APRENDER INGLÊS SOZINHO?	29
ALINE LOPES	
4. O PALCO DA APRENDIZAGEM: TEATRO E LÍNGUA EM CENA	39
ANDRÉ LUIS GALINDO DE MATOS	
5. O AUTODIDATA E A MENTE.....	47
CIBELE PIMENTA	
6. ENTRE O “PLAY” E O APRENDIZADO: COMO ESTUDAR INGLÊS COM SÉRIES	57
DANIELA COSTA DA SILVA CASAGRANDE	
7. “LIFELONG LEARNING”: APRENDIZAGEM CONTÍNUA ...	67
DÉBORA ZMEKHOL	
8. VIVER A LÍNGUA: IMERSÃO E AUTONOMIA NA APRENDIZAGEM DE INGLÊS	75
GISELE ALTOÉ	

9. COMO ESTUDAR PARA EXAMES DE PROFICIÊNCIA EM INGLÊS: CAMINHOS POSSÍVEIS PARA O APRENDIZ AUTODIDATA.....83

JAQUELINE ROMA

10. O PAPEL DA MÚSICA NO APRENDIZADO DE INGLÊS93

JULYANE JADLIS RABELO PEREIRA

11. O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NO APRENDIZADO DA LÍNGUA INGLESA103

KIARA DOS SANTOS

12. JOGOS E GAMIFICAÇÃO NO APRENDIZADO DE IDIOMAS: APRENDER PODE SER DÍVERTIDO113

LARISSA CUNHA ADAMI

13. 6 SINAIS NEURAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ APRENDENDO DE VERDADE125

LILY LU VAZ

14. DO PAPEL AO DIGITAL: COMO O CÉREBRO APRENDE INGLÊS135

PLÁCIDA MARIA STANZANI DE ASSIS

15. “ENGLISH EXPRESS”: UMA VIAGEM RUMO À INDEPENDÊNCIA145

RAFAELA DAMIÃO

16. DOMINE O “LISTENING”: O PLANO DE ESTUDOS DO AUTODIDATA PARA IMERSÃO FOCADA E DISSECÇÃO AUDITIVA DE SOTAQUES155

RENATA CONDI

**17. 6 PASSOS DE SUCESSO EM SUA PREPARAÇÃO SOLO
PARA O NOVO TOEFL IBT: ESTRATÉGIA, TREINO E
AUTONOMIA....165**

SANDRO DWARFFY

**18. COMO CRIAR UM PLANO DE ESTUDOS PERSONALIZADO
USANDO O CEFR.....175**

VIVIANE BRYKCY





PREFÁCIO

Existe uma ironia fina neste livro, e quero reconhecê-la já, antes que ela se insinue ao longo da leitura: trata-se de uma obra sobre aprender inglês, à primeira vista, “sem depender” de professores, escrita, justamente, por *professores*. Não chega a ser uma contradição, mas também não é algo que passe despercebido, sobretudo para quem já passou tempo suficiente em sala de aula para entender que ensinar, em algum momento, deixa de ser presença constante e começa a ter mais relação com saber se retirar aos poucos, sem necessariamente sair de cena.

É nesse deslocamento que a ideia de autodidatismo costuma ser mal compreendida, muitas vezes, reduzida à imagem de alguém estudando sozinho, como se aprender uma língua fosse um exercício de isolamento disciplinado, quando, na prática, a experiência é bem mais permeável ao mundo ao redor. Ser autodidata não exige ausência de orientação nem rejeição a cursos, professores ou métodos estruturados; exige, antes, uma mudança de posição diante do próprio processo, algo que nem sempre é visível de fora, mas que altera completamente a forma como o aprendizado se organiza *por dentro*.

Assim, é perfeitamente possível ser autodidata enquanto se faz um curso regular, frequenta-se uma sala de aula ou segue-se um material planejado por um professor, desde que as decisões centrais — *o que fazer com aquilo, como usar, quando insistir, quando ajustar* — deixem de ser terceirizadas. Essa mudança raramente é anunciada; ela costuma surgir em momentos sutis, quase laterais: uma frase que deixa de precisar de tradução, um padrão que começa a se repetir de um jeito reconhecível ou a percepção de que você antecipou o sentido de algo antes mesmo de ouvir ou ler até o fim.

Ao longo da leitura, você vai notar diferentes formas de se aproximar disso. Algumas são mais abertas, ligadas à experimentação, como o uso do teatro, da música, das séries ou dos jogos. Já outras são mais estruturadas, envolvendo planejamento, exames de profi-

ciência, organização de estudos a partir do CEFR e preparação estratégica.

Essa variedade não se trata de uma tentativa de cobrir tudo, mas do entendimento de que a aprendizagem de uma língua não é linear, tampouco evolui de maneira constante; há avanços, pausas, retornos e momentos em que o progresso parece suspenso, embora continue acontecendo em níveis menos evidentes. Nesse percurso, o erro deixa de ocupar o lugar de falha a ser evitada para funcionar como parte do próprio mecanismo de aprendizagem, ainda que nem sempre seja confortável aceitá-lo como tal, já que existe uma tendência quase automática de associá-lo à falta de preparo.

Evitar o erro sistematicamente pode até dar uma sensação de controle, mas geralmente limita a profundidade do que se aprende, tornando tudo mais previsível e, em certa medida, mais superficial. Este livro não propõe atalhos nem simplificações que não se sustentariam fora do papel. Ele oferece caminhos possíveis, organizados de modo a orientar sem fixar demais, permitindo que cada leitor ajuste o percurso de acordo com o próprio ritmo, interesse e contexto.

Nem todas as propostas vão fazer sentido para você, e tudo bem. Parte do que define um processo autodidata é a capacidade de selecionar, adaptar e, quando necessário, descartar o que não se encaixa. É aí que você se dá conta de ter começado a tomar decisões com mais autonomia. Isso não transforma tudo de uma vez, mas altera o suficiente para o aprendizado deixar de ser apenas uma tarefa e íntegro, mais naturalmente, seu modo de pensar, observar e se expressar.

Dessa forma, o idioma perde a “aura” de objetivo distante, ocupando um espaço mais cotidiano, real, como algo que foi sendo incorporado ao longo do caminho. Isso tudo, visto de fora, pode até fazer parecer que você aprendeu sozinho, mas o processo, como, se ainda não, você vai perceber, nunca foi tão simples assim...

ENJOY!

PREFACIADORA

RAFAELA SCHENDROSKI

Rafaela Schendroski é professora de inglês e de português para estrangeiros, além de tradutora, intérprete, revisora e escritora de livros infantis. Graduada em Língua Inglesa e suas Respectivas Literaturas, tem pós-graduação em Metodologia do Ensino de Inglês, em Linguística Aplicada à Educação, em Práticas de Ensino Bilíngue e em Docência da Língua Portuguesa para Estrangeiros. Preocupa-se em direcionar seu trabalho de modo a consolidar o domínio do inglês como ferramenta de transformação; buscando contribuir, efetiva e afetivamente, ao processo de formação do cidadão bilíngue, a quem o idioma deve servir como um agente de expansão de horizontes e possibilidades.

 **@teacher_rafaela**

 **(19) 99217-4331**

 **<https://www.linkedin.com/in/rafaela-schendroski/>**





COORDENADORA EDITORIAL

ROBERTA CHAVES

Empresária. Fundadora da Editora BOC. Escritora. Mentora de Escritores e de Empreendedoras. Investidora Anjo. Coordenadora do Núcleo de Empreendedoras do CIESP Leste. Administradora de Empresas. Pós-graduada em Psicologia Humanista, Vendas, Marketing, Empreendedorismo e Novos Negócios.

 **@editoraboc**

 **@robertagomezchaves**

 **www.editoraboc.com.br/robertachaves**

 **(11) 99657-4900**





01

A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS NA APRENDIZAGEM AUTÔNOMA

Eu sempre fui autodidata e apaixonada por jogos de cartas. Iniciei a Editora BOC em 2019, com uma linha de **jogos de cartas em inglês**: os **BOCs**, abreviação de *Box of Cards*, cujo propósito é:

- DIVERTIR,
- FACILITAR e
- ESTIMULAR a aprendizagem do idioma.

Nesta mesma época, fiz uma pós-graduação em Educação e Jogos para Aprendizagem. Esta formação me mostrou a importância dos jogos no desenvolvimento de habilidades como: pensamento estratégico, raciocínio rápido, fortalecimento da memória, tomada de decisão sob pressão, capacidade de organização de ideias, entre outras, e na motivação, uma vez que o grande desafio para o autodidata não é a falta de conteúdo, já que a internet está repleta dele, mas sim encontrar estratégias para facilitar o aprendizado e manter a consistência nos estudos.

Além disso, quando você utiliza os jogos em sua estratégia de estudo, você cria um sistema de *autofeedback* que libera uma **DOSE** de hormônios da felicidade:

- **DOPAMINA** (o combustível da meta): a dopamina é liberada a cada acerto, rodada vencida ou nível alcançado. Isso sinaliza ao seu cérebro que aprender é prazeroso, combatendo a procrastinação. É o hormônio da recompensa e do “quero mais”.
- **OCITOCINA** (a conexão com o saber): este é o hormônio do pertencimento. Mesmo jogando só, a ocitocina é liberada quando você se conecta com o propósito do conhecimento. Ela gera segurança para se conectar e compartilhar seus aprendizados com outros.
- **SEROTONINA** (a satisfação da maestria): é o hormônio da superação, do “eu consigo”. Ao dominar as regras de um jogo ou vencer um desafio lógico, você sente orgulho da sua evolução. Essa

sensação de poder reforça a sua identidade como alguém capaz de aprender qualquer coisa sozinho.

- **ENDORFINA** (o antídoto para a fadiga): estudar conteúdos densos pode ser exaustivo. A endorfina liberada pelo riso e pelo aspecto lúdico do jogo atua como um analgésico natural, eliminando o estresse e permitindo que você estude por mais tempo sem sentir o peso do esforço. Este é o hormônio do bem-estar.

A fluência vem da constância, e a constância vem do prazer em aprender. Por isso, os jogos são grandes aliados no processo de aprendizagem.

Além de apresentar a importância de aprender jogando, preparei este capítulo para apoiar sua jornada de três formas práticas: por meio de uma **técnica de memorização**, da criação do seu **dicionário personalizado** e do domínio de **palavras-chave**.

Essas três abordagens não são apenas métodos de estudo; elas funcionam como jogos de treinamento mental e dinâmicas de aprendizagem nas quais você é o seu próprio oponente rumo à sua fluência.

A. Técnica de Memorização (baseada em um curso que fiz pela Universidade de Londres).

Sempre que você aprender uma palavra nova:

1. Escreva essa palavra em letras maiúsculas.
2. Hifenize e solete as letras em inglês e em voz alta.
3. Crie uma frase dentro de um contexto real, e não hipotético. É preciso fazer sentido para a sua vida e para o seu dia a dia.
4. Repita a frase 10 vezes e em voz alta.
5. Esporadicamente, tente lembrar a palavra para confirmar que foi memorizada. Caso contrário, refaça o exercício.

Exemplo com a palavra: DISCURSO

1. SPEECH

2. S-P-E-E-C-H = **S** (ess) / **P** (pee) / **E** (ee) / **E** (ee) / **C** (see) / **H** (aitch)

3. I need to prepare a **speech** for the book launch. (Preciso preparar um discurso para o lançamento do livro).

B. Dicionário Personalizado

Todos os dias, escreva 10 frases que você costuma dizer em um caderno destinado para isso. Traduza para o inglês e repita sempre que puder para memorizar estas frases. Em pouco tempo, você perceberá que repete muito as mesmas frases. Memorizar suas frases prediletas, inclusive provérbios populares que costuma dizer, ajudará a minimizar o famoso “deu branco” quando for falar com alguém.

P.S. O BOC “Lucky me” é sobre Provérbios. Saiba mais em:

www.boxofcards.com.br/luckyme

Exemplos de frases ditas no dia a dia:

1. Que horas são? *What time is it?*
2. Com certeza. *For sure.*
3. Vamos nos falando. *We'll keep in touch.*
4. Nem pensar. *No way.*
5. Há males que vêm para o bem. *A blessing in disguise.*
6. Qual é o próximo passo? *What's the next step?*
7. Vou dar uma olhada e te falo. *I'll take a look and let you know.*

8. Deixa comigo. *I'll take care of it.*

9. Estou com fome. *I am hungry.*

10. Na verdade... *Actually...*

Dica: estabeleça um horário por dia, todos os dias, para estudar inglês. Você perceberá, ao longo de um ano, a grande evolução na sua aprendizagem.

C. Palavras-chave

Muitas vezes, especialmente antes de alcançarmos a fluência, não compreendemos 100% do que ouvimos em uma conversa com estrangeiros. Mesmo para quem já é fluente, barreiras como sotaques, gírias e regionalismos podem surgir. No entanto, ao dominar um repertório sólido de palavras-chave, você consegue captar a essência da mensagem e manter o fluxo da conversa, sem a necessidade de decifrar cada palavra individualmente.

Exemplo:

Imagine que um parceiro estrangeiro diga rapidamente:

*"I'm afraid we might **delay** the **launch** because of some **budget restrictions**."*

- **O que o não fluente ouve:** Um emaranhado de sons rápidos.
- **As Palavras-Chave (Key Words):** *Delay* (atraso), *Launch* (lançamento), *Budget* (orçamento), *Restrictions* (restrições).
- **A Essência:** Mesmo que você não saiba o que significa "might" ou não entenda a estrutura "I'm afraid", ao captar essas quatro palavras, você já sabe: **O lançamento vai atrasar por falta de dinheiro.** Você já pode reagir e "desenrolar" a conversa.

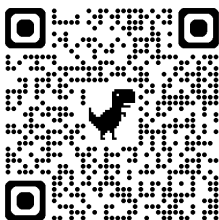
As principais palavras-chave são substantivos (*nouns*) e verbos (*verbs*).

Nouns: *goal* (meta), *deadline* (prazo), *issue* (questão), *meeting* (reunião), *skill* (habilidade)...

Verbs: *to improve* (melhorar), *to solve* (resolver), *to schedule* (agendar), *to achieve* (alcançar), *to manage* (gerenciar)...

Gostaria de incentivar você a adquirir os BOCs para jogar com os seus amigos, ou até mesmo usar alguns deles como *flashcards* para seu desenvolvimento no dia a dia.

Os jogos da Editora BOC estão disponíveis em:



www.boxofcards.com.br

Temos a versão demonstrativa do **QUIZ** e do **2 TRUTHS AND 1 LIE** no aplicativo da BOC.

O jogo **QUIZ** é excelente para praticar conversação de nível básico ou para ampliar seu vocabulário. Você pode usar para responder perguntas sobre você ou jogar com alguém para ver quem conhece mais os gostos do outro. Nele você encontrará frases como:

Quem escolheu seu nome? *Who chose your name?*

Quando é o seu aniversário? *When is your birthday?*

Qual é o seu sabor de pizza favorito? *What is your favorite topping of pizza?*

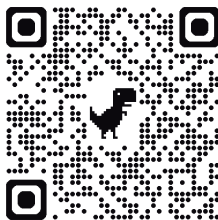
O jogo 2 TRUTHS AND 1 LIE é um jogo de blefe. Em cada carta há uma frase com três opções de respostas, podendo também ser

completada de livre escolha. Você pode usar de forma autônoma para aprender a criar frases com estruturas do básico ao avançado, ou jogar com os amigos. Neste caso, você deverá fazer cara de vaso (*poker face*) e falar três frases da carta, sendo que uma delas deverá ser uma mentira sobre você para que outros participantes possam adivinhar. Nele, você encontrará cartas como:



Todos os jogos vêm com manual de instruções e variações de como jogar.

Para baixar a versão demonstrativa destes dois jogos, procure por **Editora BOC** na loja de aplicativos do seu celular (Play Store ou App Store) ou acesse diretamente pelo QR Code a seguir:



www.editoraboc.com.br/app

Finalizo com esta frase do psicólogo e pesquisador Brian Sutton-Smith que gosto muito: “O oposto da diversão não é o trabalho, é a depressão”.

Have fun!

REFERÊNCIAS:

BURKE, Brian. *Gamify. How gamification motivates people to do extraordinary things*. Brookline, MA. Ed. Bilbiomotion, 2014.

ALDUGHAIM, Mohammed, *Hapiness Hormoness: How to make happiness a habit in our lives*. Ed. Independently published, 2019.

KOSTER, Ralph, *A Theory of Fun*. Ed. Paraglyph, 2005.