



80 FRASES PERFEITAS EM INGLÊS

Para você nunca mais passar
vergonha no trabalho



*Frases
organizadas
por situação;
Com tradução!*

É só usar!

@goodstartidiomas

Como usar este ebook

Muita gente trava na hora de falar porque não sabe o que dizer na hora.

Por isso criamos esse e-book. Aqui você vai encontrar frases perfeitas para situações reais da vida profissional.

As frases estão organizadas por situação. Dentro de cada situação, as frases vão do mais simples ao mais elaborado.

Todas as frases têm tradução.

Escolha frases que combinam com você e com seu momento. Use na próxima reunião, conversa ou entrevista.

Nani da Goodstart

Índice

1. Frases para apresentar um projeto
2. Frases para colocar a conversa em dia no trabalho
3. Frases para agradecer no trabalho
4. Frases para se corrigir em inglês
5. Frases para falar de pontos fracos na entrevista
6. Frases para pedir um aumento ao chefe
7. Frases para falar das suas férias
8. Frases para o papo do cafezinho

Frases perfeitas para apresentar um projeto

I want to talk about a new project.

Quero falar sobre um novo projeto.

This project is important for our team.

Este projeto é importante para o nosso time.

Today, I want to present a new project.

Hoje, eu quero apresentar um novo projeto.

This project can help us work better.

Esse projeto pode nos ajudar a trabalhar melhor.

The goal of this project is to improve our results.

O objetivo deste projeto é melhorar nossos resultados.

Let me explain the main idea first.

Vou explicar a ideia principal primeiro.

This project was created to solve a specific problem.

Este projeto foi criado para resolver um problema específico.

I'll give you a brief overview before the details.

Vou dar uma visão geral antes dos detalhes.

This initiative is aligned with our long-term goals.

Esta iniciativa está alinhada com nossos objetivos de longo prazo.

I'd like to walk you through the rationale behind this proposal.

Gostaria de apresentar o raciocínio por trás desta proposta.

Frases perfeitas para colocar a conversa em dia

How have you been?

Como vai a vida? Como você está?

Do you still work with Maria?

Você ainda trabalha com a Maria?

Are you still at the same company?

Você ainda está na mesma empresa?

It's been a long time!

Faz tempo!

Do you still keep in touch with people from the old team?

Você ainda mantém contato com o pessoal do time antigo?

I remember working together back then.

Eu lembro de quando trabalhávamos juntos.

A lot has changed since we last worked together.

Muita coisa mudou desde a última vez que trabalhamos juntos.

It brings back good memories from that time.

Isso traz boas lembranças daquela época.

We went through some great projects together back then.

Nós passamos por ótimos projetos juntos naquela época.

Those were good times—lots of learning and teamwork.

Foram bons tempos, com muito aprendizado e trabalho em equipe.

Frases perfeitas para agradecer no trabalho

That helps a lot.

Isso ajuda muito.

This is very helpful.

Isso é muito útil.

I really appreciate this.

Eu realmente agradeço isso.

This makes things much easier.

Isso facilita muito as coisas.

I appreciate your support on this.

Agradeço seu apoio nisso.

That was very helpful, thanks.

Isso foi muito útil, obrigada.

I appreciate your time and support.

Agradeço seu tempo e apoio.

This was exactly what I needed.

Isso foi exatamente o que eu precisava.

We went through some great projects together back then.

Nós passamos por ótimos projetos juntos naquela época.

Those were good times—lots of learning and teamwork.

Foram bons tempos, com muito aprendizado e trabalho em equipe.

Frases perfeitas para se corrigir em inglês

Sorry, I made a mistake.

Desculpa, eu cometi um erro.

Sorry, I mean...

Desculpe, eu quis dizer...

Sorry, that's not what I meant.

Desculpa, não foi isso que eu quis dizer.

Let me try again.

Deixa eu tentar de novo.

Sorry, let me rephrase that.

Desculpa, deixa eu reformular.

What I meant to say was...

O que eu quis dizer foi...

Let me correct myself.

Deixa eu me corrigir.

Sorry for the confusion — what I meant was...

Desculpa pela confusão — o que eu quis dizer foi...

Let me restate that more clearly.

Deixa eu dizer isso de forma mais clara.

Allow me to clarify my point.

Permita-me esclarecer meu ponto.

Frases perfeitas para falar de pontos fracos na entrevista

I am still learning some things.

Eu ainda estou aprendendo algumas coisas.

Sometimes I need more time to learn.

Às vezes eu preciso de mais tempo para aprender.

I am working to improve this skill.

Eu estou trabalhando para melhorar essa habilidade.

This is something I want to get better at.

Isso é algo em que eu quero melhorar.

One area I'm improving is my communication.

Uma área que eu estou melhorando é minha comunicação.

I've been working on this point recently.

Eu tenho trabalhado nesse ponto recentemente.

Let me correct myself.

Deixa eu me corrigir.

Sorry for the confusion — what I meant was...

Desculpa pela confusão — o que eu quis dizer foi...

This is an area I've identified for continuous improvement.

Essa é uma área que eu identifiquei para melhoria contínua.

I see this as a development point rather than a limitation.

Eu vejo isso como um ponto de desenvolvimento, e não como uma limitação.

Frases perfeitas para pedir um aumento ao chefe

Can we talk about my salary?

Podemos falar sobre meu salário?

I'd like to discuss a possible raise.

Quero discutir um possível aumento.

I've taken on additional responsibilities.

Eu assumi responsabilidades adicionais.

I'd like to understand the next steps for growth.

Gostaria de entender os próximos passos para crescimento.

I'd like to discuss a potential salary adjustment.

Gostaria de discutir um possível ajuste salarial.

Over the past months, my responsibilities have increased.

Nos últimos meses, minhas responsabilidades aumentaram.

My role has evolved since my last review.

Meu papel evoluiu desde minha última avaliação.

What would be the criteria for a salary increase?

Quais seriam os critérios para um aumento salarial?

I'd like to have a conversation about revisiting my compensation.

Gostaria de conversar sobre revisar minha remuneração.

What would be a realistic timeline for this discussion?

Qual seria um prazo realista para essa conversa?

Frases perfeitas para falar das suas férias

I had a good vacation.

Eu tive boas férias.

I rested a lot.

Eu descansei bastante.

I traveled with my family.

Eu viajei com minha família.

I really enjoyed my vacation.

Eu gostei muito das minhas férias.

I had a relaxing break and disconnected from work.

Eu tive uma pausa relaxante e me desliguei do trabalho.

I spent some time traveling and resting.

Eu passei um tempo viajando e descansando.

It was a great opportunity to recharge and relax.

Foi uma ótima oportunidade para recarregar as energias e relaxar.

I took some time off to travel and clear my mind.

Eu tirei um tempo para viajar e espairecer.

It was a refreshing break that helped me return more focused.

Foi uma pausa revigorante que me ajudou a voltar mais focado.

The time off allowed me to come back with renewed energy.

O tempo de descanso me permitiu voltar com energia renovada.

Frases perfeitas para o papo do cafezinho

Busy day today, isn't it?

Dia corrido hoje, não é?

How was your weekend?

Como foi seu fim de semana?

How are things going with your team?

Como estão as coisas com a sua equipe?

It feels like things have been moving fast lately.

Parece que as coisas têm andado rápido ultimamente.

Did you watch the game yesterday?

Você assistiu ao jogo ontem?

This weather is crazy today.

Esse tempo está maluco hoje.

The office is quieter today than usual.

O escritório está mais silencioso hoje do que o normal.

Looks like it might rain later.

Parece que vai chover mais tarde.

That was a good game last night, wasn't it?

Foi um bom jogo ontem à noite, não foi?

It feels like the week is finally slowing down a bit.

Parece que a semana finalmente está desacelerando um pouco.

Parabéns

Você agora tem frases úteis para começar a usar imediatamente. Isso já é um passo concreto na sua comunicação em inglês.

Na [GoodStart Idiomas](#), ajudamos você a transformar conhecimento em confiança, com conversação prática, orientação personalizada e aplicação no mundo real.

Mais de 6.000 alunos já desenvolveram mais segurança e fluência ao longo dessa jornada.

Se você quer ir além das frases e se comunicar com naturalidade, o próximo passo é conhecer a nossa metodologia.

Visite a [GoodStart Idiomas](#) e descubra como podemos apoiar o seu aprendizado.

Estamos aqui para caminhar com você.

Frases Perfeitas em Inglês

Para você nunca mais passar vergonha no trabalho



@goodstartidiomas

www.goodstart.com.br

Todos os direitos reservados.

Frases Perfeitas Copyright 2026
