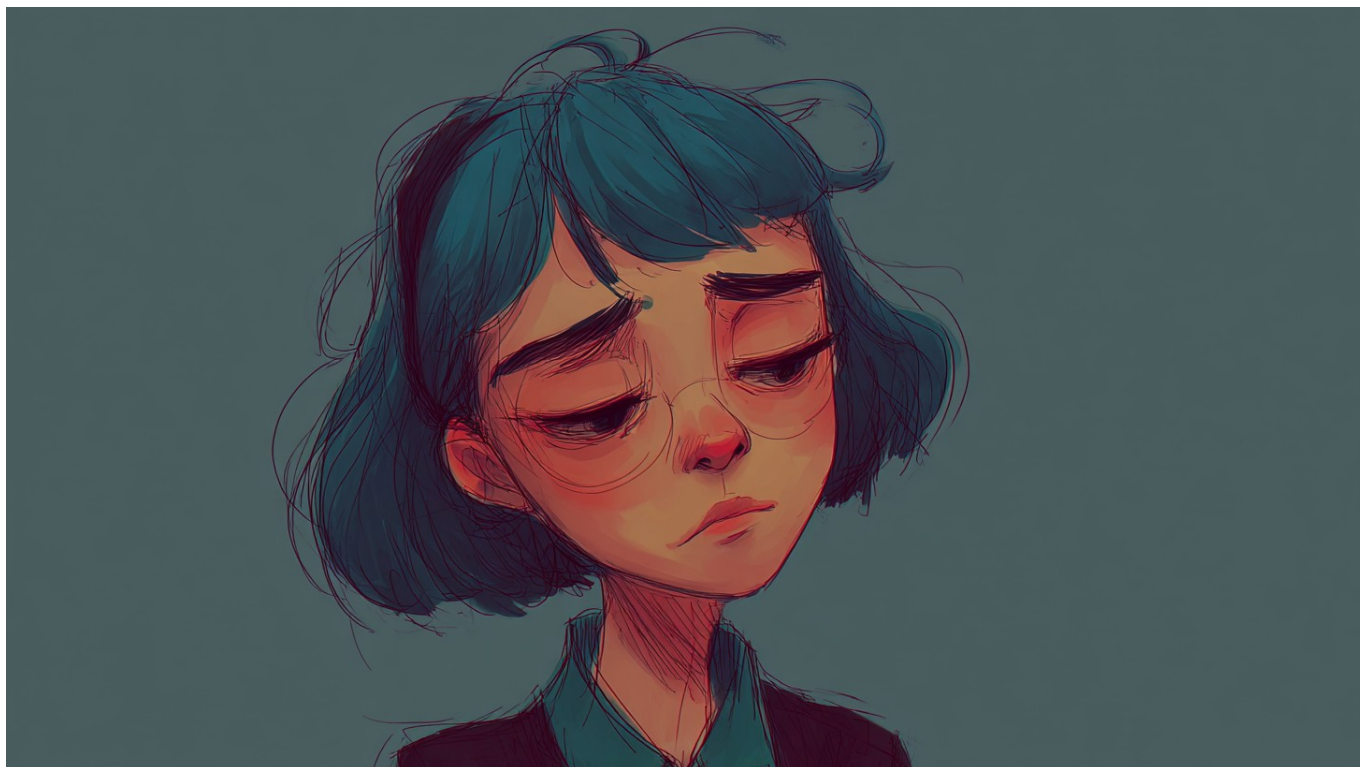




I Understand English but I Can't Speak it

Fonte: <https://youtu.be/9WFMFplgo78>



English Transcript	Tradução
Sometimes we say this to ourselves in silence: "I understand English, but I can't speak it."	Às vezes dizemos isso para nós mesmos em silêncio: "Eu entendo inglês, mas não consigo falar."
If yes, don't worry—you are not the only one.	Se for o seu caso, não se preocupe - você não está sozinho.
Many people feel the same.	Muitas pessoas sentem o mesmo.
They listen to English songs, they watch English movies and videos, they understand the meaning, they know many English words, but when they open their mouth to speak, nothing comes out.	Elas escutam músicas em inglês, assistem a filmes e vídeos em inglês, entendem o significado, conhecem muitas palavras em inglês, mas quando abrem a boca para falar, nada sai.
They feel nervous; they feel stuck.	Elas ficam nervosas; elas se sentem travadas.
Some people even say, "My mind goes blank. Words don't come. Something stops me."	Algumas pessoas até dizem: "Minha mente fica em branco. As palavras não vêm. Algo me impede."
Does this happen to you too?	Isso acontece com você também?
It's okay.	Está tudo bem.
You are not weak.	Você não é fraco.
You are not bad at English.	Você não é ruim em inglês.
You just need a little help.	Você só precisa de um pouco de ajuda.
You need some simple tips.	Você precisa de algumas dicas simples.
You need easy steps.	Você precisa de passos fáceis.
That's why this video is here: to help you, to guide you, to show you the real reason why you can understand but not speak, and to show you how	É por isso que este vídeo está aqui: para te ajudar, para te guiar, para mostrar a verdadeira razão pela qual você entende mas não fala, e para mostrar como você pode



English Transcript	Tradução
you can fix this—slowly, step by step, in very easy English.	resolver isso - devagar, passo a passo, usando um inglês muito fácil.
No big words, no difficult grammar, just real help in a simple way.	Sem palavras difíceis, sem gramática complicada, apenas uma ajuda real de uma forma simples.
Are you ready?	Você está pronto?
Let's begin your English-speaking journey.	Vamos começar a sua jornada na fala do inglês.
Why this happens?	Por que isso acontece?
You may understand English very well.	Você pode entender inglês muito bem.
You watch English movies, YouTube videos in English, and you listen to English songs.	Você assiste a filmes em inglês, vídeos no YouTube em inglês e ouve músicas em inglês.
You read books, newspapers, or short stories in English, and you understand the meaning.	Você lê livros, jornais ou histórias curtas em inglês e entende o significado.
That's very good!	Isso é muito bom!
It means your brain knows many English words.	Significa que o seu cérebro conhece muitas palavras em inglês.
It means you can follow the language.	Significa que você consegue acompanhar o idioma.
But when it's time to speak, you stop.	Mas, quando chega a hora de falar, você para.
You feel confused.	Você se sente confuso.
You feel nervous.	Você se sente nervoso.
Why does this happen?	Por que isso acontece?
It's simple—you don't speak English often.	É simples - você não fala inglês com frequência.
You don't use your mouth to say the words.	Você não usa a boca para dizer as palavras.
You only listen or read.	Você apenas escuta ou lê.
But speaking is a different skill.	Mas falar é uma habilidade diferente.
Speaking needs practice.	Falar precisa de prática.
Your brain and your mouth must work together.	O seu cérebro e a sua boca devem trabalhar juntos.
This only happens when you practice speaking.	Isso só acontece quando você pratica falar.
Let's understand it with an example: imagine you watch cooking shows every day.	Vamos entender isso com um exemplo: imagine que você assiste a programas de culinária todos os dias.
You watch a chef make pizza.	Você vê um chef fazendo pizza.
You know all the ingredients, you know the steps.	Você conhece todos os ingredientes, sabe os passos.
But if you never enter the kitchen, can you make good pizza?	Mas, se você nunca entrar na cozinha, consegue fazer uma boa pizza?
No.	Não.
Watching is not enough.	Assistir não é suficiente.
You must try it, you must cook—only then will you become better.	Você deve tentar, deve cozinhar - só assim você ficará melhor.
The same goes for English.	O mesmo acontece com o inglês.
You listen, you understand—that's like watching.	Você escuta, você entende - isso é como assistir.
But speaking is like cooking.	Mas falar é como cozinhar.
You must do it, you must try.	Você precisa fazer, você precisa tentar.
Yes, in the beginning, it feels hard.	Sim, no começo, parece difícil.



English Transcript	Tradução
You may make mistakes.	Você pode cometer erros.
That's okay—it's part of learning.	Está tudo bem - faz parte do aprendizado.
But if you don't speak, you can never speak well.	Mas, se você não falar, você nunca falará bem.
That's the reason why you feel stuck.	É por isso que você se sente travado.
You understand English, but you don't practice speaking.	Você entende inglês, mas não pratica falar.
So now it's time to change that.	Então, agora é hora de mudar isso.
Let's learn how to speak with confidence	Vamos aprender a falar com confiança
Fear is a big problem.	O medo é um grande problema.
Now let's talk about one big reason why people don't speak English.	Agora vamos falar sobre um motivo importante pelo qual as pessoas não falam inglês.
That reason is fear.	Esse motivo é "o medo".
Yes, fear is a big problem.	Sim, o medo é um grande problema.
Many people feel shy when they speak English.	Muitas pessoas sentem vergonha quando falam inglês.
They are afraid.	Elas têm medo.
They think: "What if I make a mistake? What if I say the wrong word? What if people laugh at me?"	Elas pensam: "E se eu cometer um erro? E se eu disser a palavra errada? E se as pessoas rirem de mim?"
They feel nervous.	Elas se sentem nervosas.
Inside, their heart beats fast, their hands feel cold, and their mouth becomes dry.	Por dentro, o coração bate rápido, as mãos ficam frias e a boca seca.
So, they say nothing.	Então, elas não dizem nada.
They stay quiet.	Elas ficam quietas.
They don't speak English at all.	Elas não falam nada de inglês.
But listen carefully: this fear is normal.	Mas escute com atenção: esse medo é normal.
Many people feel the same—even smart people, grown-ups, and students.	Muitas pessoas sentem o mesmo - mesmo pessoas inteligentes, mesmo adultos, mesmo alunos.
So you are not alone.	Então, você não está sozinho.
Now here is something very important: making mistakes is okay.	Agora, aqui está algo muito importante: cometer erros está tudo bem.
It's part of learning.	Faz parte do aprendizado.
Nobody speaks perfect English in the beginning.	Ninguém fala inglês perfeito no começo.
Even native English speakers make small mistakes.	Até falantes nativos de inglês cometem pequenos erros.
Think about babies.	Pense nos bebês.
When a baby learns to talk, does the baby speak perfect words?	Quando um bebê aprende a falar, o bebê fala palavras perfeitas?
No.	Não.
The baby says wrong words, the baby says funny things—but the baby keeps trying.	O bebê diz palavras erradas, o bebê fala coisas engraçadas - mas o bebê continua tentando.
The baby doesn't say, "I will stop talking."	O bebê não diz: "Eu vou parar de falar."
The baby laughs and tries again.	O bebê ri e tenta de novo.
You must do the same.	Você deve fazer o mesmo.
Don't worry about mistakes.	Não se preocupe com os erros.



English Transcript	Tradução
Don't be afraid of people.	Não tenha medo das pessoas.
Good people will not laugh at you.	Boas pessoas não vão rir de você.
Good people will help you.	Boas pessoas vão te ajudar.
So speak with courage, speak with confidence.	Então, fale com coragem, fale com confiança.
Even if your grammar is not perfect, it's okay.	Mesmo que a sua gramática não esteja perfeita, tudo bem.
Your English will improve day by day.	O seu inglês vai melhorar dia após dia.
But for that, you must start speaking.	Mas, para isso, você deve começar a falar.
Fear will go away slowly, but only if you keep trying.	O medo vai desaparecer aos poucos, mas apenas se você continuar tentando.
So speak, make mistakes, learn, grow.	Então, fale, cometa erros, aprenda, cresça.
You are learning.	Você está aprendendo.
You are trying—that is enough.	Você está tentando - isso é suficiente.
Keep going!	Continue!
No practice, no fluency	Sem prática, sem fluência.
Let's understand something very simple: if you don't practice speaking, you will never become fluent.	Vamos entender algo bem simples: se você não pratica falar, você nunca será fluente.
It's like a rule: no practice, no fluency.	É como uma regra: sem prática, sem fluência.
It's just like learning any skill in life.	É como aprender qualquer habilidade na vida.
Think about riding a bicycle.	Pense em andar de bicicleta.
Can you learn it by watching videos?	Você consegue aprender assistindo a vídeos?
Can you become good just by reading a book about bicycles?	Você consegue ser bom apenas lendo um livro sobre bicicletas?
No.	Não.
You must sit on the bicycle.	Você precisa subir na bicicleta.
You must ride.	Você precisa pedalar.
You will fall.	Você vai cair.
You will feel scared.	Você vai sentir medo.
But slowly, you will learn.	Mas, aos poucos, você vai aprender.
The same thing is true for English speaking.	A mesma coisa é verdadeira para falar inglês.
You can read books, you can watch English videos, you can understand grammar—but if you don't open your mouth and speak, you will never feel confident.	Você pode ler livros, assistir a vídeos em inglês, entender gramática - mas, se você não abrir a boca e falar, nunca vai se sentir confiante.
You will never feel free while speaking.	Você nunca vai se sentir livre ao falar.
Fluency does not come in one day.	A fluência não vem em um dia.
It comes slowly, with daily speaking practice.	Ela vem aos poucos, com prática diária.
Even 5 to 10 minutes every day can help a lot.	Até 5 ou 10 minutos todos os dias já ajudam muito.
Speak to yourself in the mirror.	Fale com você mesmo no espelho.
Talk to your friends in English.	Converse com seus amigos em inglês.
Join a group.	Entre em um grupo.



English Transcript	Tradução
Use simple words.	Use palavras simples.
Don't wait for perfect English—just start!	Não espere pelo inglês perfeito - apenas comece!
Your mouth and brain must work together.	Sua boca e seu cérebro devem trabalhar juntos.
When you speak again and again, your brain gets faster, your mouth becomes more comfortable, your fear becomes smaller, and your fluency improves.	Quando você fala de novo e de novo, o seu cérebro fica mais rápido, sua boca fica mais confortável, seu medo fica menor, e sua fluência melhora.
Practice is the secret.	Praticar é o segredo.
No one becomes a good speaker without practice.	Ninguém se torna um bom falante sem prática.
Even great English speakers today all started with small steps.	Até grandes palestrantes de inglês hoje começaram com passos pequenos.
They made mistakes.	Eles cometeram erros.
They felt nervous.	Eles se sentiram nervosos.
But they did not stop.	Mas eles não pararam.
So remember: the more you practice, the more fluent you become.	Então, lembre-se: quanto mais você pratica, mais fluente você se torna.
Start speaking today, even if it's just a little.	Comece a falar hoje, mesmo que seja só um pouco.
It will help you more than you think.	Isso te ajudará mais do que imagina.
How to practice at home	Como praticar em casa
Now you may ask: how can I practice English speaking at home? Can I do it alone?	Você pode estar se perguntando: como posso praticar falar inglês em casa? Posso fazer isso sozinho?
Yes, you can!	Sim, você pode!
You don't need a special class.	Você não precisa de uma aula especial.
You don't need to live in an English-speaking country.	Você não precisa morar em um país que fala inglês.
You can practice at home every day.	Você pode praticar em casa todos os dias.
Here are some easy and powerful ways:	Aqui estão algumas formas simples e poderosas:
1. Describe things around you: Look around your room.	1. Descreva as coisas ao seu redor: Olhe ao redor do seu quarto.
Say what you see in English.	Diga o que você vê em inglês.
For example: "This is my chair. My fan is on. There is a book on the table."	Por exemplo: "Esta é a minha cadeira. Meu ventilador está ligado. Há um livro na mesa."
This helps you think in English.	Isso ajuda você a pensar em inglês.
2. Use shadowing: Play a short English video or audio.	2. Use shadowing: Coloque um pequeno vídeo ou áudio em inglês.
Pause after each sentence.	Pause após cada frase.
Repeat what they say.	Repita o que eles dizem.
Copy their voice, tone, and speed.	Imite a voz, o tom e a velocidade deles.
This will improve your speaking and listening together.	Isso vai melhorar sua fala e sua escuta ao mesmo tempo.
3. Read aloud: Pick a short story or a small article.	3. Leia em voz alta: Escolha uma história curta ou um pequeno artigo.
Read it aloud every day.	Leia em voz alta todos os dias.



English Transcript	Tradução
This helps your mouth and tongue get used to English sounds.	Isso ajuda sua boca e língua a se acostumarem aos sons do inglês.
4. Record your voice: Speak about any topic.	4. Grave sua voz: Fale sobre qualquer assunto.
Record your voice, then listen to it.	Grave sua voz e depois ouça.
You will learn what you do well and where you can improve.	Você vai descobrir o que faz bem e onde pode melhorar.
5. Use daily sentences: Practice daily-use sentences like "How are you?" "What's your name?" "Can I help you?"	5. Use frases do dia a dia: Pratique frases do dia a dia, como: "Como vai você?" "Qual é o seu nome?" "Posso te ajudar?"
Use them again and again.	Use-as repetidamente.
Remember, you don't need perfect grammar—you need daily speaking practice.	Lembre-se: você não precisa de gramática perfeita - você precisa de prática diária ao falar.
Speak a little every day.	Fale um pouco todos os dias.
Practice at home.	Pratique em casa.
Be regular, and you will become a confident English speaker.	Seja regular, e você se tornará um falante confiante de inglês.
Finally, you can speak English!	Finalmente, você pode falar inglês!
Now you understand the truth.	Agora você entende a verdade.
You understand English—that is great!	Você entende inglês - isso é incrível!
But speaking needs something more.	Mas falar precisa de algo mais.
It needs practice, it needs confidence, and it needs time.	Precisa de prática, confiança e tempo.
Don't feel sad if you cannot speak fluently today.	Não fique triste se hoje você não consegue falar fluentemente.
Don't say, "I can't do it," because you can.	Não diga: "Eu não consigo fazer isso," porque você consegue.
You really can speak.	Você realmente consegue falar.
Remember this: you are not weak.	Lembre-se disso: você não é fraco.
You are not slow.	Você não é devagar.
You are learning, and learning is a journey.	Você está aprendendo, e aprender é uma jornada.
Many people in the world speak English.	Muitas pessoas no mundo falam inglês.
They were not born with perfect English.	Elas não nasceram sabendo inglês perfeito.
They learned slowly, just like you—step by step, day by day.	Elas aprenderam aos poucos, assim como você - passo a passo, dia após dia.
You don't need to be perfect.	Você não precisa ser perfeito.
You don't need big words.	Você não precisa de palavras difíceis.
You just need to start speaking.	Você só precisa começar a falar.
Start small.	Comece pequeno.
Use simple sentences.	Use frases simples.
Make mistakes.	Cometa erros.
Smile and keep going.	Sorria e continue.
That is the best way to learn.	Esse é o melhor jeito de aprender.
Say to yourself: "I am learning. I am improving. I	Diga para si mesmo: "Eu estou aprendendo. Eu estou



English Transcript	Tradução
can speak English."	melhorando. Eu consigo falar inglês. "
Believe in yourself.	Acredite em si mesmo.
Your voice is important.	Sua voz é importante.
Your words matter.	Suas palavras importam.
You have something to say—so speak!	Você tem algo a dizer - então fale!
Speak with confidence.	Fale com confiança.
Speak with courage.	Fale com coragem.
Even if your English is not perfect, it is your English—and that is beautiful.	Mesmo que o seu inglês não seja perfeito, ele é o SEU inglês - e isso é lindo.
You don't need to wait for the right time.	Você não precisa esperar pelo momento certo.
Today is the right time.	Hoje é o momento certo.
Start now.	Comece agora.
Speak now.	Fale agora.
And remember—you are not alone.	E lembre-se: você não está sozinho.
Millions of people are learning like you, and one day, you will speak English freely, with a smile on your face.	Milhões de pessoas estão aprendendo como você, e um dia você falará inglês livremente, com um sorriso no rosto.
Yes, you can speak English.	Sim, você pode falar inglês.
And you will!	E você VAI falar!



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
105	you	41	is	40	english
37	not	35	the	31	speak
27	to	27	it	26	do
25	your	25	and	24	a
22	can	20	they	18	will
18	speaking	17	practice	16	in
15	but	15	are	14	feel
13	if	12	this	12	people
12	I	11	understand	11	need
11	day	10	words	10	with
10	say	10	no	10	must
9	that	8	perfect	8	mouth
8	learning	8	at	7	what
7	use	7	now	7	mistakes
7	make	7	like	7	just
7	help	7	even	7	baby
6	why	6	when	6	start
6	so	6	many	6	listen
6	learn	6	good	6	for
6	fear	6	by	6	about
5	yes	5	watch	5	very
5	us	5	time	5	think
5	their	5	something	5	simple
5	read	5	one	5	never
5	needs	5	more	5	let
5	how	5	every	5	does
5	big	5	become	5	again
4	voice	4	videos	4	today
4	small	4	slowly	4	same
4	reason	4	or	4	only
4	on	4	of	4	nervous
4	home	4	fluency	4	daily
4	confidence	4	brain	4	becomes
3	yourself	3	well	3	watching
3	together	3	talk	3	stop
3	steps	3	step	3	some



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	short	3	sentences	3	remember
3	okay	3	my	3	may
3	little	3	know	3	keep
3	improve	3	here	3	easy
3	cannot	3	be	3	alone
3	all	2	wrong	2	work
2	weak	2	way	2	wait
2	video	2	trying	2	try
2	then	2	stuck	2	speakers
2	speaker	2	songs	2	smile
2	skill	2	show	2	says
2	right	2	record	2	real
2	problem	2	pizza	2	part
2	open	2	nothing	2	movies
2	means	2	meaning	2	me
2	laugh	2	journey	2	important
2	helps	2	happens	2	happen
2	great	2	grammar	2	going
2	goes	2	fluent	2	example
2	enough	2	courage	2	cooking
2	confident	2	comes	2	come
2	books	2	book	2	bicycle
2	beginning	2	around	2	any
2	an	2	am	2	aloud
2	afraid	1	youtube	1	youstep
1	worryyou	1	worry	1	world
1	word	1	without	1	while
1	where	1	were	1	we
1	ways	1	used	1	ups
1	understandthat	1	tryingthat	1	truth
1	true	1	tries	1	topic
1	too	1	tongue	1	tone
1	tips	1	thisslowly	1	thingsbut
1	things	1	thing	1	there
1	them	1	than	1	talking
1	table	1	students	1	story
1	stories	1	stops	1	stay
1	started	1	speed	1	special
1	speaks	1	sounds	1	sometimes
1	smart	1	smaller	1	slow
1	sit	1	simpleyou	1	silence



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	shy	1	shows	1	shadowing
1	sentence	1	see	1	secret
1	scared	1	sayso	1	sameeven
1	sad	1	rule	1	room
1	riding	1	ride	1	repeat
1	rememberyou	1	regular	1	really
1	ready	1	reading	1	quiet
1	powerful	1	play	1	pick
1	pause	1	out	1	ourselves
1	okayit	1	often	1	normal
1	nobody	1	newspapers	1	native
1	name	1	mistake	1	mirror
1	minutes	1	mind	1	millions
1	matter	1	making	1	made
1	lot	1	look	1	live
1	listening	1	life	1	learns
1	learned	1	laughs	1	language
1	knows	1	kitchen	1	keeps
1	join	1	inside	1	ingredients
1	improving	1	improves	1	imagine
1	heart	1	have	1	hard
1	hands	1	guide	1	grown
1	grow	1	group	1	grammaryou
1	grammarbut	1	go	1	gets
1	get	1	funny	1	friends
1	freely	1	free	1	follow
1	fluently	1	fix	1	finally
1	felt	1	feels	1	faster
1	fast	1	fan	1	fall
1	face	1	enter	1	englishthat
1	englishjust	1	englishand	1	each
1	dry	1	difficult	1	different
1	did	1	describe	1	country
1	copy	1	cookonly	1	confused
1	comfortable	1	cold	1	class
1	chef	1	change	1	chair
1	carefully	1	born	1	blank
1	bicycles	1	better	1	best
1	believe	1	begin	1	because
1	beautiful	1	beats	1	bad
1	babies	1	away	1	audio



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	ask	1	article	1	after