

Hábitos e conselhos para viver bem

Inglês 1ª série (Ensino Médio) · Aula

Resposta rápida: Para dar conselhos de saúde em inglês, use **should** ou **ought to** para recomendar e **had better** para avisar com mais força: **You should sleep more** e **You'd better see a doctor**. Para falar de hábitos, use o presente simples com advérbios de frequência e palavras como **sleep**, **diet** e **exercise**.

Nível: 1ª série do Ensino Médio (BNCC, Linguagens, ENEM, referência QECR B1) · **Referência oficial:** BNCC Ensino Médio, Linguagens, Língua Inglesa 1ª série, Nível de referência QECR B1, EM13LGG104 utilizar as diferentes linguagens para compreender e produzir textos, EM13LGG403 usar o inglês como língua de comunicação global, ENEM H5 associar vocábulos e expressões de um texto em inglês ao seu tema, ENEM H6 usar o inglês para ampliar o acesso a informações, tecnologias e culturas

Como dar conselhos de saúde com **should** e **had better**?

Quando um amigo está doente ou cansado, você sugere o que fazer. Em inglês, o verbo modal vem sempre seguido do **verbo no infinitivo sem to**.



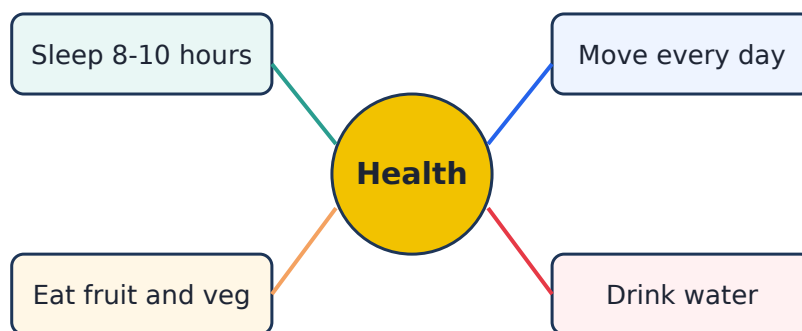
A força do conselho aumenta da esquerda para a direita.

Estrutura	Uso	Exemplo
should / shouldn't	conselho	You should eat breakfast.
ought to	conselho mais formal	We ought to walk more.
had better / had better not	aviso com consequência	You'd better rest, or you'll get worse.
must	obrigação forte	Drivers must wear seat belts.

Regra

Depois de **should** e de **had better**, não use **to** nem o verbo conjugado: **She should sleep early.** e não **"She should to sleeps"**. A forma **had better** fala do presente ou do futuro, não do passado.

Quais hábitos formam uma vida saudável?



Quatro hábitos que sustentam a saúde de um adolescente.

Exemplos de conselhos

- You shouldn't use your phone in bed. — Você não deveria usar o celular na cama.
- Yasmin should drink more water. — Yasmin deveria beber mais água.
- We'd better leave now, or we'll miss the bus to the gym. — É melhor sairmos agora, ou perderemos o ônibus para a academia.
- You'd better not skip breakfast before the test. — É melhor você não pular o café da manhã antes da prova.

Como ler um texto informativo sobre saúde?

Esses textos misturam dados, explicações e conselhos. Procure os números, as palavras de contraste (but, however) e os verbos modais, que revelam recomendações. Muitas organizações de saúde recomendam cerca de 60 minutos de atividade física por dia para adolescentes, e a maioria dos adolescentes precisa de uns 8 a 10 horas de sono.

Atenção ao erro típico

Brasileiros dizem "I am with a headache" ou "I have 15 years". Em inglês, use have para sintomas e be para idade: I have a headache e I am 15. Lembre também que sugar e water são incontáveis: Sugar is bad, e não "sugar are".

Nota cultural

No Brasil, o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda dar preferência a alimentos naturais e comer em companhia. Em muitos países de língua inglesa, os rótulos de alimentos trazem a tabela Nutrition Facts, que mostra calorias, açúcar e sódio.

A dica do Léo

Para aconselhar de modo gentil, comece com Maybe you should Se o assunto for urgente, use You'd better E nunca esqueça de beber água na viagem!

O essencial de should e had better

- Should + verbo base dá um conselho: You should drink water.
- Had better + verbo base (sem to) avisa de uma consequência ruim.
- Negativas: shouldn't e had better not.
- Sintomas usam have: I have a headache. e não 'I am with a headache'.
- Textos informativos de saúde trazem dados, conselhos e vocabulário de alimentação, sono e atividade física.

Hábitos e conselhos para viver bem: perguntas frequentes**Qual é a diferença entre should e had better?**

Should dá um conselho geral, sem pressão. Had better avisa que algo ruim pode acontecer se a pessoa não agir: You'd better rest, or you'll get sick. É mais forte e usado com urgência.

Posso usar should com to?

Não. Depois de should use o verbo no infinitivo sem to: You should sleep. Já com ought to, o to faz parte da estrutura.

Como falar de sintomas em inglês?

Use have: I have a cold, I have a sore throat. Para dor, também use My head hurts. Evite traduzir literalmente 'estou com'.

Como perguntar sobre hábitos?

Use o presente simples com Do you ...? ou How often do you ...?: How often do you exercise? A resposta pode ter always, usually, sometimes ou never.

Como ler um texto de saúde no ENEM?

Leia o título, ache os dados numéricos e observe os verbos modais, porque eles indicam conselhos. Compare as alternativas com o que o texto afirma, sem acrescentar ideias.