



S08:E02 — New Year's Resolutions in Brazilian Portuguese

<https://s3-us-west-2.amazonaws.com/secure.notion-static.com/2af22a30-340e-40f5-9d69-bcb695c2ce0b/CR7.mp3>

Transcript

Alexia: Oi, oi pessoal! Bem vindos a mais um episódio aqui do Carioca Connection! Eu sou a Alexia, eu sou a co-host desse podcast maravilhoso de português brasileiro e cultura brasileira. E comigo está o...

Foster: Foster! Foster!

Alexia: Foster.

Foster: Foster.

Alexia: Como você tá?

Foster: Eu estou bem. Eu estou animado sobre o episódio de hoje. Porque a gente vai falar sobre...

Alexia: ... a nossa inscrição na academia e eu quero deixar bem claro que isso... a gente ainda não foi na academia. Então isso tudo é pré e da academia.

Foster: É... Vai ser igual, tipo... No Instagram você tem o before e depois de oito semanas, tipo, eu estou com um six pack, super saradão.

saradão — sarado. *Sarado is also a way of saying that you're cured from an illness. "Já estou sarado/a da gripe."*

Alexia: Na verdade, eu ia falar... Tipo, o que você vê no Instagram e a realidade. Então, o episódio de hoje é "o que você vê no Instagram". E um dos próximos episódios vai ser: "a realidade".

Tá confirmado, o corpo sarado vai ficar pro ano que vem

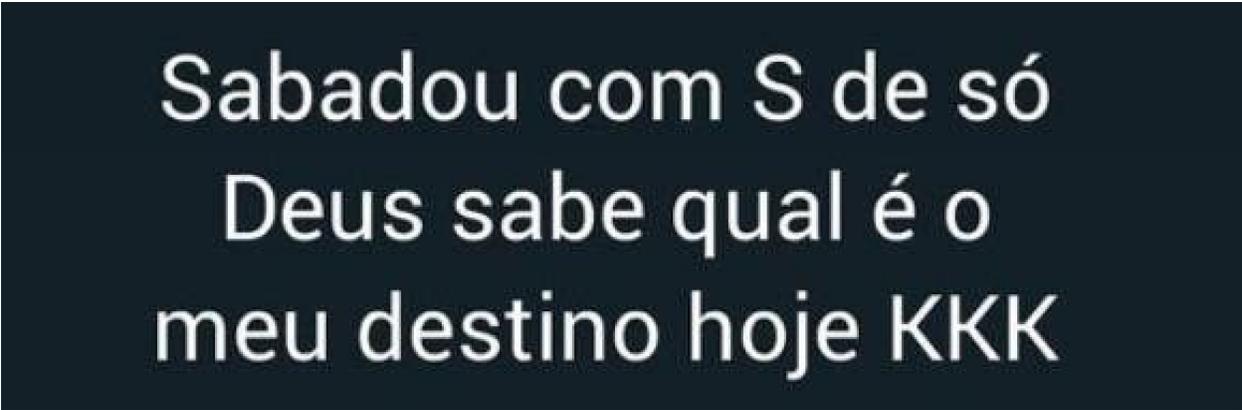


Foster: Bom, Alexia, falando sobre a realidade, como que você está agora fisicamente? Como está a sua saúde? Você está preparada para voltar para academia? Você acha que isso é uma coisa do fim de ano que você espera com muita motivação? Você acha que vai durar? Eu sei que isso... Foi muita pergunta, mas...

Alexia: Foram muitas perguntas.

Foster: Foram.

Alexia: Bom, se vai durar um ou não, só Deus sabe. Não faço ideia de como vai ser esse relacionamento: academia e Alexia. Por um outro lado, eu acho que hoje eu já sou adulta o suficiente para entender que não existe saúde mental sem saúde física.



Sabadou com S de só
Deus sabe qual é o
meu destino hoje KKK

This is a very good joke that says "Saturday with S that only God knows where I'm going to end (the night)"

Foster: Boa!

Alexia: E eu acho que eu tava precisando de alguma coisa que me desse motivação para me mexer além das caminhadas que eu já faço com o Buddy no dia a dia. Porque assim, se alguém me perguntar "ah Alexia, você fica o dia inteiro em casa?" Não. Eu ando, eu ando, caminho, pelo menos, duas horas por dia. O que é muita coisa.

Foster: Com o Buddy, nosso cachorro.

Alexia: Que é... Não é fácil. Ser arrastada por um cão.

Foster: Sim, não é fácil não, mas, ao mesmo tempo, não é o melhor exercício tipo... Não é super bom... Caminhando com nosso cachorro é saudável mas, para os nossos corpos...É difícil.

Alexia: Não, sim. Mas eu tô falando o seguinte: eu não estou parada. Nós não estamos parados, no caso. A gente está em movimento. Então, o que é bom. Só que não é o suficiente.

Foster: É, eu diria que nossas vidas são assim: ficamos mais ou menos sedintários.

Alexia: Sedentários.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hvte3XpPceQ>

vídeo sobre o sedentarismo com o Dr. Dráuzio que é super famoso no Brasil.

Foster: Sedentários. Sentado em frente do computador por seis horas por dia e temos uma hora, duas horas caminhando com o nosso cão. Mas além disso... É mais menos isso.

Alexia: Só. Sim. Então é isso, não é o suficiente. E aí, de alguns meses pra cá, eu tenho falado pro Foster: "quero voltar pra aula de dança"; "quero contratar um personal trainer"; "quero isso, quero aquilo"... Eu nunca tomava a iniciativa de fazer algo. E eu sabia que, por exemplo, tenho uma academia de dança que fica a três paradas do metrô daqui. Pegar o metrô e ir, já é um empecilho muito grande para mim. "Ah, vai tá chovendo, eu não quero ir, eu não sei o quê, que tá, tá, tá, tá, tá, tá, tá, tá, tá, tá."

Foster: Já é o que?

Alexia: Empecilho.

Foster: Empecilho.

Alexia: Um desafio.

Foster: Impedimento?

Alexia: É um problema. Isso.

Foster: Pode falar fricção?

Alexia: Não.

Foster: É... Eu queria falar friction.

Alexia: Não, isso não existe.

Foster: Então pode impedimento ou empecilho?

Alexia: Um problema... Um desafio a mais...

Foster: É, já fica mais difícil.

Alexia: Exato.

Foster: Sair de casa, pegar o metrô...

Alexia: É, aí eu pensei: "Ah, vamos então fazer personal trainer." Tabom. Só que é muito caro!

Foster: É muito caro.

Alexia: É muito, muito caro.

Foster: Podcast não tem grana para isso, não.

Alexia: E por isso que vocês precisam se juntar ao **Carioca Connection Club!**

Foster: É basicamente uma academia de português.

Alexia: Sim!

Foster: Nossa, marketing bom!

Alexia: Então, tem uma academia aqui pertinho, que fica literalmente a cinco minutos andando da nossa casa. Que é do Cristiano Ronaldo. Ou seja, The GOAT. Não hoje em dia, né? Porque The GOAT já virou o Messi.

Foster: É Messi, é The GOAT.

Alexia: Mas é o segundo GOAT.

Foster: Cês falam GOAT? No Brasil?

Alexia: Sim.

Alexia: Ahmmm... O que já é um branding muito bom, né? Já é uma coisa muito boa você entrar lá, tipo, ver Cristiano saradão. Quase 40 anos na cara ainda tá jogando, vai ser contratado agora pelos árabes, tipo se ele pode a gente pode! Queria estar fazendo o mesmo dinheiro dele, mas não tem como... Vamos lá!

Foster: Alexia, você falou muito rápido, então deixa eu explicar algumas coisas... Você falou *saradão* que se não me engano vem da palavra *sarado* que é: muito boa forma.

Alexia: É mais do que isso, né?

Foster: Sim, é, tipo, muita, com abdominais! ...e saradão. Basicamente o português você pode colocar "ão" no final de qualquer palavra e fica mais, mais exagerado.

Alexia: Bonitão, saradão, homão.

Se fosse para o feminino temos que mudar para "ona" — bonita, saradona. Mas, no caso de "mulher" — mulherão.

Foster: Então, saradão, isso aí. Cristiano is...

Alexia: É, é isso.

Foster: E é mesmo.

Alexia: Então tem lá aquele homem com uma foto enorme lá dentro da academia, olhando pra gente, tipo... "Você vai fazer isso ou não?" Então já te dá uma motivação, sabe? É muito engraçado, porque isso acontece, isso é o branding.

Foster: É. Bom, Alexia, a gente falou um pouco sobre isso no final do último episódio, mas você está mais animada sobre...

Alexia: ...as aulas.

Foster: As aulas, em grupo.

Alexia: Sim. Na verdade, eu entrei pra academia com dois objetivos, e não simplesmente "precisa entrar na academia." O primeiro objetivo é realmente porque eu estou sentindo falta de fazer algo a mais por mim, de ter algo a mais pro meu corpo, pra minha cabeça.

Foster: Fisicamente.

Alexia: Isso. Eu quero melhorar em certos pontos físicos, que eu não vou entrar em detalhes aqui. Mas... Quer dizer, um eu posso: ganhar mais massa muscular. Eu quero fazer isso.

Foster: É, isso ajuda com o nosso cachorro.

Alexia: Esse é o segundo objetivo, porque eu sou muito magrinha, né? Eu sou muito petit, pequena. E o nosso cachorro ele tem 18 quilos e meio, mais ou menos. Então, a gente ganhou de Natal uma mochila pra carregar ele nas costas, em trilha, em metrô, em trem, o que for.

Foster: Só uma coisinha, Alexia. Antes do episódio, você falou "metrô". Que é como se fala no Brasil... E agora você falou "metro"...

Alexia: Não, eu falei "metrô" de novo.

Foster: É, tá... Tá bom, desculpa. Mas aqui em Portugal a gente fala "metro" e no Brasil é "metrô".

Alexia: Isso. E eu não vou aguentar ele nas minhas costas. Então, o meu maior objetivo é ganhar massa muscular, para aguentar o peso do nosso Buddy, nas minhas costas, e a gente ter mais liberdade de fazer coisas com ele.

Foster: Sim.

Alexia: Então, vambora! Eu sou eu e Cris. É lá! Carregando peso! Ficando jacked, saradona! Projeto Verão Português, 2023, hashtag! É isso! Cris e eu de braços dados. Quê?

Foster: Não, estou rindo. Não de você, com você. Porque eu vou estar lá também nas aulas.

Alexia: Eu não sei qual é o seu objetivo, o meu é Cris!!! Vamos lá!

Foster: O meu objetivo é um pouco menos intenso, talvez. Vocês estão vendo a Alexia ficar um pouco maluca agora. Na verdade é... Bom, eu nunca na minha vida, estava em, tipo, boa forma.

Alexia: Já. Estive em boa forma. Eu nunca na minha vida estive em boa forma.

Foster: Sim.

Alexia: Isso ano passado.

Foster: É.

Alexia: Então?

Foster: E, boa forma, não quer dizer: saradão. Mas eu quero poder fazer as coisas da minha vida sem dor, com muita mobilidade, eu quero poder correr com o nosso

cachorro sem ter que pensar tipo: "ah será que minhas costas, vamos doer, vou eu vou me machucar?" É, basicamente é ganhar, um pouco de musculação?

Alexia: É, reforço muscular.

Foster: Reforço muscular.

Foster: Para ficar com menos dor e mais... É, mais liberdade na vida.

Alexia: Sim. E aí... Eu acho que para mim a melhor forma de alcançar esses objetivos vai ser com as aulas de grupo, eu já vi que temos funcional, core, HIIT, não vou fazer nada disso... Funcional eu vou. Tô lá. Mas tem zumba, que já te dá um... Uma... Como é que se diz?

Foster: Cardio.

Alexia: É, que te dá o melhor cardio ao invés de você ficar em cima da esteira, você faz uma aula de zumba, o que eu prefiro mil vezes.

Foster: Tá. Eu tenho... Bom, existe uma lista de aulas em grupo que a gente pode fazer. E, Alexia, eu tenho tantas perguntas sobre o vocabulário que eu vou precisar estudar antes de entrar na academia

Alexia: Eu também!

Foster: Então...

Alexia: Eu sou zero, é, **rata de academia.**

https://www.youtube.com/watch?v=FwNTLI_kiwg

Foster: Então, no próximo episódio a gente pode falar sobre o vocabulário, que vamos precisar para as aulas e vocabulário de... De coisas físicas. Acho que isso seria muito útil para mim.

Alexia: Eu acho que eu já tenho um spoiler sobre... Eu imagino que quase tudo vá ser em inglês. Porque a gente usa muitas das coisas de academia em inglês para português.

Foster: Partes do corpo, por exemplo... Anatomia, essas coisas vão ser um português, né?

Alexia: Eu vou ter que estudar mesmo.

Foster: Tá. A gente vai estudar e vamos voltar com a nossa reportagem.

Alexia: Bom, então tá bom, gente. Pra quem escutou esse episódio, fica aí... Dia 28 de dezembro de 2022, estamos falando aqui estamos super animados com a academia, vamos começar na segunda feira dia 2 de janeiro de 2023. Vamos ver se isso vai continuar e por quanto tempo isso vai continuar!

Foster: Sim. E se esse é o último episódio.... Você sabe que a gente morreu na academia. Infelizmente.

Alexia: Então, *#CrisAlexiaeFoster2023*.

Foster: Por favor, não me coloquem com hashtag, não. Muito obrigado, Alexia, e até o próximo episódio.

Alexia: Tchau!

Useful vocabulary, expressions, & additional resources

Bem vindos a mais um episódio — Welcome to another episode

Como você tá? — How are you?

Pré e da academia — Pre-gym phase

Before e depois — Before and after

Six pack — Six pack

Saradão — Super muscular

Branding — Branding

Ganhando massa muscular — Gaining muscle mass

Ficar em boa forma — To be in good shape

Ser arrastada por um cão — To be dragged by a dog

Não faço ideia — I have no idea

Só Deus sabe — Only God knows

Tomar a iniciativa — To take the initiative

Pegar o metrô — To take the subway

Empecilho — Obstacle

Desafio — Challenge

Impedimento — Hindrance

Fricção — Friction

Tô falando o seguinte — Listen, here's the thing

Ficar parado — To be inactive

Estar em movimento — To be on the move

Ser sedentário — To be sedentary

Andar duas horas por dia — To walk for two hours a day

Fazer aula de dança — To take a dance class

Contratar um personal trainer — To hire a personal trainer

Pelo menos — At least

De braços dados — Arm in arm

Carregar peso — To carry weight

Ficar jacked — To get really muscular

Reforço muscular — Muscle strengthening

Aula de zumba — Zumba class

Mais liberdade na vida — More freedom in life

Parte do corpo — Body part

Anatomia — Anatomy

Ficar maluca — To go a little crazy

Fazer algo a mais por mim — To do something extra for myself

[Return to Season 8 —
Homepage](#)