

Hábitos Saudáveis

Healthy Habits · lyric sheets + word cards for 4 songs

Language
Learning
with Songs

WHAT'S INSIDE

1. **Lavar os Dentes** Brush My Teeth lyrics + 11 word cards
2. **Lava as Mãos** Wash Your Hands lyrics + 11 word cards
3. **Comer Bem** Eat Well, Drink Water lyrics + 11 word cards
4. **Vamos ao Médico** At the Doctor lyrics + 10 word cards

HOW TO USE THEM

- **Sing first, read second.**
Play the song, then follow the lyric sheet together. Point to each line as it is sung.
- **Call and response.**
One person sings a line, everyone answers. Great for circle time and car rides.
- **Word card games.**
Cut out the cards and play memory: match each word card with its English meaning card.
- **Stick it up.**
Put a lyric sheet on the fridge or classroom wall and sing it once a day for a week.

Hear every song in Portuguese

Original bilingual songs for kids 2–8, with lyrics and translation on screen:
[languagewithsongs.com/learn/portuguese](https://www.languagewithsongs.com/learn/portuguese)

Lavar os Dentes

“Brush My Teeth” · sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Toothbrush!

A escova de dentes!

A escova de dentes!

Toothbrush!

Ready?

Prontos?

Vamos!

Let's go!

Toothbrush!

A escova de dentes!

A escova de dentes!

Toothbrush!

Toothpaste!

A pasta de dentes!

A pasta de dentes!

Toothpaste!

Teeth!

Os dentes!

Os dentes!

Teeth!

Lava os dentes!

Brush your teeth!

Brush your teeth!

Lava os dentes!

Up and down!

Para cima e para baixo!

Para cima e para baixo!

Up and down!

Up!

Para cima!

Para cima!

Up!

Down!

Para baixo!

Para baixo!

Down!

Top teeth!

Os dentes de cima!

Os dentes de cima!

Top teeth!

Bottom teeth!

Os dentes de baixo!

Os dentes de baixo!

Bottom teeth!

Brush, brush, brush your teeth!

Lava, lava os dentes!

Lava, lava os dentes!

Brush, brush, brush your teeth!

Round and round!

À roda, à roda!

À roda, à roda!

Round and round!

Up and down, then round and round,

Para cima e para baixo, e depois à roda,

Lavar os Dentes

SING

WHAT IT MEANS

Clean little teeth all around!

Dentinhos limpos por todo o lado!

The front!

À frente!

À frente!

The front!

The back!

Atrás!

Atrás!

The back!

Brush the front and brush the back!

Lava à frente e lá atrás!

Lava à frente e lá atrás!

Brush the front and brush the back!

Spit!

Cospe!

Cospe!

Spit!

Rinse!

Bochecha!

Bochecha!

Rinse!

Rinse your mouth and spit it out!

Bochecha e cospe, já está!

Bochecha e cospe, já está!

Rinse your mouth and spit it out!

Are they clean?

Estão limpinhos?

Limpin hos!

Nice and clean!

And shiny?

E a brilhar?

A brilhar!

Shining!

Top teeth!

Os dentes de cima!

Os dentes de cima!

Top teeth!

Bottom teeth!

Os dentes de baixo!

Os dentes de baixo!

Bottom teeth!

Brush, brush, brush your teeth!

Lava, lava os dentes!

Lava, lava os dentes!

Brush, brush, brush your teeth!

Round and round!

À roda, à roda!

À roda, à roda!

Round and round!

Up and down, then round and round,

Para cima e para baixo, e depois à roda,

Clean little teeth all around!

Dentinhos limpos por todo o lado!

Show me your smile!

Mostra-me o teu sorriso!

Lavar os Dentes

SING

WHAT IT MEANS

Um grande sorriso!

A big smile!

Big smile!

Um grande sorriso!

Um grande sorriso!

A big smile!

Clean and shiny!

Limpinhos e a brilhar!

Limpinhos e a brilhar!

Nice and clean and shining!

One more rinse!

Bochecha mais uma vez!

Bochecha! Está a acabar!

Rinse! Almost done!

Top teeth!

Os dentes de cima!

Os dentes de cima!

Top teeth!

Bottom teeth!

Os dentes de baixo!

Os dentes de baixo!

Bottom teeth!

Brush, brush, brush your teeth!

Lava, lava os dentes!

Lava, lava os dentes!

Brush, brush, brush your teeth!

Round and round!

À roda, à roda!

À roda, à roda!

Round and round!

Up and down, then round and round,

Para cima e para baixo, e depois à roda,

Clean and shiny, big smile now!

Limpinhos e a brilhar, agora um grande sorriso!

A big smile!

Um grande sorriso!

Um grande sorriso!

A big smile!

Teeth all clean—brush time is done!

Dentes todos limpos — acabou a hora de lavar!

KEY WORDS

a escova de dentes = toothbrush

a pasta de dentes = toothpaste

os dentes = teeth

lava os dentes = brush your teeth

para cima e para baixo = up and down

os dentes de cima = top teeth

os dentes de baixo = bottom teeth

cospe = spit

Lavar os Dentes

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

a escova de dentes

toothbrush

ENGLISH

toothbrush

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

a pasta de dentes

toothpaste

ENGLISH

toothpaste

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

os dentes

teeth

ENGLISH

teeth

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

lava os dentes

brush your teeth

ENGLISH

brush your teeth

Find the Portuguese word!

Lavar os Dentes

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

para cima e para baixo

up and down

ENGLISH

up and down

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

os dentes de cima

top teeth

ENGLISH

top teeth

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

os dentes de baixo

bottom teeth

ENGLISH

bottom teeth

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

cospe

spit

ENGLISH

spit

Find the Portuguese word!

Lavar os Dentes

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

bochecha

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

um grande sorriso

big smile

ENGLISH

big smile

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

limpinhos e a brilhar

clean and shiny

ENGLISH

clean and shiny

Find the Portuguese word!

Lava as Mãos

"Wash Your Hands" • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Before we eat, what do we do?

Antes de comer, o que fazemos?

Lava as mãos! I'll sing it to you!

Wash your hands!

Lava as mãos!

Lava as mãos!

Wash your hands!

Turn on the water, let it flow.

Abre a torneira, deixa a água correr.

A água! A água! Now wet them so.

Water!

A água!

A água!

Water!

Add some soap, just one small squeeze.

Põe sabonete, só um bocadinho.

O sabonete, please, please, please!

Soap!

O sabonete!

O sabonete!

Soap!

Rub them together, make bubbles appear!

Esfrega as mãos, faz aparecer bolhinhas!

A espuma! Look, they're right here!

Wash your hands!

Lava as mãos!

Lava as mãos!

Wash your hands!

Clean hands!

Mãos limpas!

Mãos limpas!

Clean hands!

Before eating!

Antes de comer!

Antes de comer!

Before eating!

Rub, rinse, dry—then we're ready to go!

Esfrega, passa por água, seca — e estamos prontos!

Passa por água!

Rinse with water!

Rinse them so!

Passa-as por água!

Lava as mãos, mãos limpas—let's go!

Scrub your palms, front and back.

Esfrega as palmas, à frente e atrás.

Esfrega! Keep a steady track.

Lava as Mãos

SING

WHAT IT MEANS

Scrub between your fingers, too.

Esfrega também entre os dedos.

Os dedos! Every one, all through!

Don't forget each thumb—one, two!

Não te esqueças dos polegares — um, dois!

Esfrega os polegares, too!

After playing outside, what do we do?

Depois de brincar lá fora, o que fazemos?

Lava as mãos! I'll sing it with you!

Then rinse them well, let water run.

Depois passa-as bem por água, deixa a água correr.

Passa por água! That part is fun!

Rinse!

Passa por água!

Passa por água!

Rinse with water!

Get a towel, nice and dry.

Pega numa toalha e seca bem.

A toalha! Seca—bye-bye!

Dry!

Seca!

Seca!

Dry!

Wash your hands!

Lava as mãos!

Lava as mãos!

Wash your hands!

Clean hands!

Mãos limpas!

Mãos limpas!

Clean hands!

Before eating!

Antes de comer!

Antes de comer!

Before eating!

Rub, rinse, dry—then we're ready to go!

Esfrega, passa por água, seca — e estamos prontos!

Passa por água!

Rinse with water!

Rinse them so!

Passa-as por água!

Lava as mãos, mãos limpas—let's go!

Twenty seconds, count with me!

Vinte segundos, conta comigo!

Vinte segundos—one, two, three!

Lava as Mãos

SING

WHAT IT MEANS

Four, five, six, seven, eight, nine, ten!

Quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez!

Eleven, twelve, thirteen, fourteen, fifteen!

Onze, doze, treze, catorze, quinze!

Sixteen, seventeen, eighteen, nineteen, twenty!

Dezasseis, dezassete, dezoito, dezanove, vinte!

Palms and backs and fingers, thumbs!

Palmas, costas das mãos, dedos e polegares!

A espuma! Here it comes!

Passa por água, then seca them right—

Mãos limpas, feeling just right!

Wash your hands!

Lava as mãos!

Lava as mãos!

Wash your hands!

Clean hands!

Mãos limpas!

Mãos limpas!

Clean hands!

Before eating!

Antes de comer!

Antes de comer!

Before eating!

Rub, rinse, dry—then we're ready to go!

Esfrega, passa por água, seca — e estamos prontos!

Passa por água!

Rinse with water!

Rinse them so!

Passa-as por água!

Lava as mãos, mãos limpas—let's go!

Before we eat?

Antes de comer?

Antes de comer!

Before eating!

After we play?

Depois de brincar?

Lava as mãos!

Wash your hands!

A água, o sabonete, a espuma—hooray!

Mãos limpas every day!

Lava as Mãos

KEY WORDS

lava as mãos = wash your hands

o sabonete = soap

esfrega = scrub

passa por água = rinse

a água = water

a espuma = foam

os dedos = fingers

a toalha = towel

Lava as Mãos

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

lava as mãos

wash your hands

ENGLISH

wash your hands

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

a água

water

ENGLISH

water

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

o sabonete

soap

ENGLISH

soap

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

a espuma

foam

ENGLISH

foam

Find the Portuguese word!

Lava as Mãos

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

esfrega

scrub

ENGLISH

scrub

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

os dedos

fingers

ENGLISH

fingers

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

passa por água

rinse

ENGLISH

rinse

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

a toalha

towel

ENGLISH

towel

Find the Portuguese word!

Lava as Mãos

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

seca

dry

ENGLISH

dry

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

mãos limpas

clean hands

ENGLISH

clean hands

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

antes de comer

before eating

ENGLISH

before eating

Find the Portuguese word!

Comer Bem

“Eat Well, Drink Water” • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Ready? Prontos?

Let's play! Vamos!

Healthy!

Saudável!

Saudável!

Healthy!

I eat well!

Eu como bem!

Eu como bem!

I eat well!

Fruit!

A fruta!

A fruta!

Fruit!

An apple!

Uma maçã!

A maçã!

The apple!

Crunchy carrot!

Cenoura estaladiça!

A cenoura!

The carrot!

Broccoli!

Os brócolos!

Os brócolos!

Broccoli!

Little green trees!

Arvorezinhas verdes!

Arvorezinhas verdes!

Little green trees!

Yummy!

Que bom!

Que bom!

Yummy!

One more bite!

Mais uma dentada!

Mais uma dentada!

One more bite!

Healthy, saudável!

I eat well, eu como bem!

Fruit and veggies!

Fruta e legumes!

Fruta e legumes!

Fruit and veggies!

Drink water!

Bebe água!

Bebe água!

Drink water!

Sip, sip, hooray!

Gole a gole, viva!

Comer Bem

SING

WHAT IT MEANS

Strong!

Forte!

Forte!

Strong!

Que bom, que bom, comer bem!

Yummy, yummy, eating well!

Healthy, saudável!

Eu como bem!

I eat well!

Apple, please!

Uma maçã, se faz favor!

Uma maçã, se faz favor!

Apple, please!

Carrot, please!

Uma cenoura, se faz favor!

Uma cenoura, se faz favor!

Carrot, please!

I like broccoli!

Gosto de brócolos!

Gosto de brócolos!

I like broccoli!

I'm thirsty!

Tenho sede!

Tenho sede!

I'm thirsty!

Water, please!

Água, se faz favor!

Água, se faz favor!

Water, please!

A big glass of water!

Um copo grande de água!

Um copo grande de água!

A big glass of water!

Sweet drinks?

Bebidas doces?

Só de vez em quando!

Only once in a while!

Treats are sometimes, that's okay!

Guloseimas só de vez em quando, e não faz mal!

Healthy, saudável!

I eat well, eu como bem!

Fruit and veggies!

Fruta e legumes!

Fruta e legumes!

Fruit and veggies!

Drink water!

Bebe água!

Bebe água!

Drink water!

Sip, sip, hooray!

Gole a gole, viva!

Strong!

Forte!

Comer Bem

SING

WHAT IT MEANS

Forte!

Strong!

Que bom, que bom, comer bem!

Yummy, yummy, eating well!

Healthy, saudável!

Eu como bem!

I eat well!

What's in my lunch?

O que há no meu almoço?

Fruta e legumes!

Fruit and vegetables!

What do I drink?

O que é que eu bebo?

Água, água!

Water, water!

One more bite!

Mais uma dentada!

Mais uma dentada!

One more bite!

Yummy and healthy!

Que bom e saudável!

Que bom e saudável!

Yummy and healthy!

Healthy, saudável!

I eat well, eu como bem!

Fruit and veggies!

Fruta e legumes!

Fruta e legumes!

Fruit and veggies!

Drink water!

Bebe água!

Bebe água!

Drink water!

Sip, sip, hooray!

Gole a gole, viva!

Strong!

Forte!

Forte!

Strong!

Que bom, que bom, comer bem!

Yummy, yummy, eating well!

Healthy, saudável!

Eu como bem!

I eat well!

Healthy!

Saudável!

Saudável!

Healthy!

Water!

Água!

Água!

Water!

Comer Bem

SING

Eu como bem!

WHAT IT MEANS

I eat well!

KEY WORDS

saudável = healthy

os legumes = vegetables

os brócolos = broccoli

bebe água = drink water

a fruta = fruit

a cenoura = carrot

a maçã = apple

mais uma dentada = one more bite

Comer Bem

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

saudável

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

a fruta

fruit

ENGLISH

fruit

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

os legumes

vegetables

ENGLISH

vegetables

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

a cenoura

carrot

ENGLISH

carrot

Find the Portuguese word!

Comer Bem

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

os brócolos

broccoli

ENGLISH

broccoli

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

a maçã

apple

ENGLISH

apple

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

bebe água

drink water

ENGLISH

drink water

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

mais uma dentada

one more bite

ENGLISH

one more bite

Find the Portuguese word!

Comer Bem

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

que bom

yummy

ENGLISH

yummy

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

forte

strong

ENGLISH

strong

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

eu como bem

I eat well

ENGLISH

I eat well

Find the Portuguese word!

Vamos ao Médico

“At the Doctor” · sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Hello, hello! Who's here today?

Olá, olá! Quem está cá hoje?

Olá, olá! I'm here to play!

The doctor — o médico, say it with me!

O médico! O médico! One, two, three!

How are you feeling? Are you okay?

Como te sentes? Estás bem?

Estou bem, obrigado! I'm okay!

Heart — o coração. Listen: boom-boom!

O coração! Boom-boom! It goes boom-boom!

Open wide — abre bem a boca!

Abre bem a boca! Aah! What a joke!

Healthy!

Saudável!

Saudável!

Healthy!

Saudável, saudável, feeling good today!

I'm brave!

Sou corajoso!

Sou corajoso!

I'm brave!

Sou corajoso! We can do it, hooray!

O médico!

The doctor!

The doctor!

O médico!

O médico, the doctor, helping us feel great!

Ears — os ouvidos. Can you hear me?

Os ouvidos! Yes, I hear you clearly!

A little plaster — o penso, right here.

O penso! I'm brave, there's nothing to fear!

Medicine — o remédio, take it as told.

O remédio! Now I'm feeling bold!

I feel better — sinto-me melhor!

Sinto-me melhor! Better than before!

Vamos ao Médico

SING

WHAT IT MEANS

Eat fruit and vegetables every day.

Come fruta e legumes todos os dias.

Fruta e legumes! Tasty hooray!

Healthy!

Saudável!

Saudável!

Healthy!

Saudável, saudável, feeling good today!

I'm brave!

Sou corajoso!

Sou corajoso!

I'm brave!

Sou corajoso! We can do it, hooray!

O médico!

The doctor!

The doctor!

O médico!

O médico, the doctor, helping us feel great!

Drink water!

Bebe água!

Bebe água!

Drink water!

Wash your hands!

Lava as mãos!

Lava as mãos!

Wash your hands!

Play outside!

Brinca lá fora!

Brinca lá fora!

Play outside!

Sleep well tonight!

Dorme bem esta noite!

Dorme bem, agora!

Sleep well, now!

Dorme bem, dorme bem, every night!

Healthy!

Saudável!

Saudável!

Healthy!

Saudável, saudável, feeling good today!

I'm brave!

Sou corajoso!

Sou corajoso!

I'm brave!

Sou corajoso! We can do it, hooray!

O médico!

The doctor!

The doctor!

O médico!

Vamos ao Médico

SING**WHAT IT MEANS**

O médico, the doctor, helping us feel great!

Sinto-me melhor!

I feel better!

I feel better!

Sinto-me melhor!

Saudável together — hooray!

KEY WORDS

o médico = doctor

abre bem a boca = open wide

sou corajoso = I'm brave

o remédio = medicine

o coração = heart

os ouvidos = ears

o penso = plaster

sinto-me melhor = I feel better

Vamos ao Médico

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

o médico

doctor

ENGLISH

doctor

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

o coração

heart

ENGLISH

heart

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

abre bem a boca

open wide

ENGLISH

open wide

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

os ouvidos

ears

ENGLISH

ears

Find the Portuguese word!

Vamos ao Médico

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

sou corajoso

I'm brave

ENGLISH

I'm brave

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

o penso

plaster

ENGLISH

plaster

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

o remédio

medicine

ENGLISH

medicine

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

sinto-me melhor

I feel better

ENGLISH

I feel better

Find the Portuguese word!

Vamos ao Médico

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

PORTUGUESE

dorme bem

sleep well

ENGLISH

sleep well

Find the Portuguese word!

PORTUGUESE

saudável

healthy

ENGLISH

healthy

Find the Portuguese word!