



7 Unusual Ways To Become Smarter

Fonte: <https://youtu.be/u77Es7hdQC4>

English Transcript	Tradução
We would all like to be smarter.	Todos nós gostaríamos de ser mais inteligentes.
To be able to make better decisions when we need to, and to be able to better remember what we have learned.	Ser capaz de tomar melhores decisões quando necessário e ser capaz de lembrar melhor o que aprendemos.
The problem is, learning stops for a lot of us after school.	O problema é que o aprendizado para muitos de nós, para depois da escola.
We forget that learning is something we do throughout our lives and not just for the first sixteen years of our lives.	Esquecemos que aprender é algo que fazemos ao longo de nossas vidas e não apenas em nossos primeiros dezesseis anos.
Your brain does not stop learning the moment you leave school, it is a powerful tool that needs to be used, otherwise, it will waste away.	Seu cérebro não para de aprender no momento em que você sai da escola, é uma ferramenta poderosa que precisa ser usada, caso contrário, ele vai definhar.
Intelligence is genetic and environmental.	A inteligência é genética e ambiental.
The genetic part is something we have no control over, however, we do have control over the environmental part.	A parte genética é algo que não temos controle, porém, temos controle sobre a parte ambiental.
By incorporating learning into our daily routine we can make ourselves smarter, irrespective of how old or how 'smart' you may be.	Ao incorporar o aprendizado em nossa rotina diária, podemos nos tornar mais inteligentes, independentemente de quantos anos ou quão "inteligentes" você possa ser.
While learning for some of us may induce images of going back to school, or reading books packed with knowledge, it doesn't have to be that way.	Embora aprender para alguns de nós possa induzir imagens de voltar à escola ou ler livros repletos de conhecimento, não precisa ser assim.
The brain is a malleable and powerful tool.	O cérebro é uma ferramenta maleável e poderosa.
It responds to a variety of different stimuli, all of which will increase your brainpower.	Ele responde a uma variedade de estímulos diferentes, os quais aumentarão sua capacidade cerebral.
You don't have to spend hours reading books or taking a course, you can incorporate some unusual and enjoyable activities into your routine to boost your intelligence.	Você não precisa passar horas lendo livros ou fazendo um curso, você pode incorporar algumas atividades inusitadas e prazerosas em sua rotina para aumentar sua inteligência.
This is a simple technique you can use to consume more information in less time.	Esta é uma técnica simples que você pode usar para consumir mais informações em menos tempo.
Speed listening , as it's known, involves speeding up your podcasts or audiobooks and listening to them at 150 to 200 per cent.	A escuta rápida , como é conhecida, envolve acelerar seus podcasts ou audiolivros e ouvi-los de 150 a 200 por cento mais rápido.
The average rate of speech is about 150 words per minute.	A velocidade média da fala é de cerca de 150 palavras por minuto.
Studies have shown that the human brain is capable of digesting 275 to 300 words per minute.	Estudos demonstraram que o cérebro humano é capaz de digerir de 275 a 300 palavras por minuto.
The effect of this is twofold.	O efeito disso é duplo.
You will be able to listen to more material than you otherwise would, which will allow you to learn more	Você poderá ouvir mais material do que de outra forma, o que permitirá que você aprenda mais em um



English Transcript	Tradução
in a shorter space of time.	espaço de tempo mais curto.
The other effect is that your brain will change and be able to process information faster than before.	O outro efeito é que seu cérebro mudará e será capaz de processar informações mais rapidamente do que antes.
Consuming more information than you were before will allow you to become smarter much quicker.	Consumir mais informações do que antes permitirá que você se torne mais inteligente muito mais rapidamente.
The extra time saved will allow you to learn more, or spend more time working on other skills.	O tempo extra economizado permitirá que você aprenda mais ou gaste mais tempo trabalhando em outras habilidades.
I started playing Chess again recently, and it is one of the best decisions I have made in a long time!	Comecei a jogar xadrez novamente recentemente e é uma das melhores decisões que tomei em muito tempo!
Chess is a wonderful game of strategy and skill, and I feel I have become smarter the more I play.	O xadrez é um jogo maravilhoso de estratégia e habilidade, e sinto que quanto mais jogo mais me torno inteligente.
The number of variables in play on the board at any one time forces you to think about what you are doing and what you will do a few moves ahead.	O número de variáveis em jogo no tabuleiro a qualquer momento obriga você a pensar sobre o que está fazendo e o que fará alguns movimentos à frente.
Playing Chess is a workout for the brain.	Jogar xadrez é um exercício para o cérebro.
By playing Chess, you are keeping your brain engaged and active, which is beneficial for you now and in the long-run.	Ao jogar xadrez, você mantém seu cérebro envolvido e ativo, o que é benéfico para você agora e a longo prazo.
Studies have shown that people over the age of 75 who engage in brain games like Chess are less likely to develop dementia than those who don't.	Estudos mostraram que pessoas com mais de 75 anos que se envolvem em jogos cerebrais como o xadrez têm menos probabilidade de desenvolver demência do que aquelas que não o fazem.
The takeaway is that you need to use your brain, otherwise, it will atrophy and your brainpower will decrease.	A conclusão é que você precisa usar seu cérebro, caso contrário, ele atrofiará e sua capacidade intelectual diminuirá.
You don't have to play Chess, it could be a different game, as long as it stimulates your brain and gets you thinking, your brain will get the workout it needs.	Você não precisa jogar xadrez, pode ser um jogo diferente, desde que estimule seu cérebro e te faça pensar, seu cérebro terá o treino de que precisa.
This is one of the easiest things you can do to increase your intelligence.	Esta é uma das coisas mais fáceis que você pode fazer para aumentar sua inteligência.
It's so simple it's surprising more of us don't do this!	É tão simples que é surpreendente que mais de nós não façamos isso!
There are a number of tasks we do every day without even thinking about them.	Há uma série de tarefas que fazemos todos os dias sem sequer pensar nelas.
Brushing our teeth, writing or the route we take to work.	Escovar os dentes, escrever ou o caminho que fazemos para o trabalho.
Odds are you do the majority of these tasks on autopilot, without too much regard for what you are doing.	É provável que você faça a maioria dessas tarefas no piloto automático, sem se importar muito com o que está fazendo.
You have done these tasks many times before, so they have become second nature.	Você já fez essas tarefas muitas vezes antes, então elas se tornaram uma segunda natureza.
Well, these tasks are perfect opportunities to change	Bem, essas tarefas são oportunidades perfeitas para



English Transcript	Tradução
things up and keep your brain on its toes.	mudar as coisas e manter seu cérebro em alerta.
One of the simplest things you can do is to brush your teeth with your non-dominant hand.	Uma das coisas mais simples que você pode fazer é escovar os dentes com a mão não dominante.
This is a lot harder than you would think, as we are used to doing it with our dominant hand.	Isso é muito mais difícil do que você imagina, pois estamos acostumados a fazer isso com nossa mão dominante.
By using your non-dominant hand, you are forcing your brain to strengthen neural connections and develop new ones.	Ao usar sua mão não dominante, você está forçando seu cérebro a fortalecer conexões neurais e desenvolver novas.
While doing tasks such as this won't turn you into Einstein, it will keep your brain active and make you more adaptable than you were before.	Embora fazer tarefas como essa não o transforme em um Einstein, manterá seu cérebro ativo e o tornará mais adaptável do que antes.
Food is not only fuel for your body, but it is also fuel for your brain.	A comida não é apenas combustível para o seu corpo, mas também para o seu cérebro.
If you put in rubbish, you can't expect excellence to come out.	Se você colocar lixo, não pode esperar que saia excelência.
What we eat is vitally important for our mental and physical performance.	O que comemos é de vital importância para o nosso desempenho mental e físico.
A diet consisting of fast food and sugary snacks isn't going to do much for you.	Uma dieta que consiste em fast food e lanches açucarados não fará muito por você.
What you eat can have a big impact on the health and functionality of your brain.	O que você come pode ter um grande impacto na saúde e na funcionalidade do seu cérebro.
Foods such as salmon, which are rich in Omega-3 fatty acids, are vital for your brain.	Alimentos como o salmão, que são ricos em ácidos graxos ômega-3, são vitais para o cérebro.
Studies have shown a deficiency of Omega-3 can lead to fatigue, poor memory and mood swings.	Estudos demonstraram que uma deficiência de ômega-3 pode levar à fadiga, falta de memória e alterações de humor.
Your body does not produce Omega-3, so it's essential you include it in your diet.	Seu corpo não produz ômega-3, por isso é essencial incluí-lo em sua dieta.
By eating healthier foods, not only will you be eating smarter, but you will make yourself smarter too.	Ao comer alimentos mais saudáveis, você não apenas estará comendo de maneira mais inteligente, mas também se tornará mais inteligente.
You don't have to become a teacher to get the benefit of this tip.	Você não precisa se tornar um professor para obter o benefício desta dica.
Teaching your children, or someone you know a new skill is all you need to do.	Ensinar uma nova habilidade a seus filhos ou a alguém que você conhece é tudo o que você precisa fazer.
I found that when I was teaching English to my foreign students, the hardest part of the job was explaining particular phrases or nuances of the English language to them.	Descobri que quando estava ensinando inglês para meus alunos estrangeiros, a parte mais difícil do trabalho era explicar frases específicas ou nuances da língua inglesa para eles.
I had learnt English as a result of my environment, everything came naturally to me, whereas, my students had not had this luxury.	Eu aprendi inglês como resultado do meu ambiente, tudo veio naturalmente para mim, ao passo que meus alunos não tiveram esse luxo.
This required me to think of ways explaining these points so that they would be able to understand.	Isso exigia que eu pensasse em maneiras de explicar esses pontos para que eles pudessem entender.



English Transcript	Tradução
This is the essence of teaching.	Essa é a essência do ensino.
You are imparting knowledge that you possess to someone who doesn't have that knowledge.	Você está transmitindo o conhecimento que possui a alguém que não o possui.
The best teachers are able to explain this knowledge succinctly and without difficulty for the student.	Os melhores professores são capazes de explicar esse conhecimento de forma sucinta e sem dificuldade para o aluno.
To do this, you have to think like a student and put yourself in their shoes.	Para fazer isso, você deve pensar como um aluno e se colocar no lugar dele.
By doing so, you are forcing your brain to think in a different manner and solve problems.	Ao fazer isso, você está forçando seu cérebro a pensar de maneira diferente e a resolver problemas.
Technology has made our lives better in many different ways, but it has also made us lazy.	A tecnologia tornou nossas vidas melhores de muitas maneiras diferentes, mas também nos tornou preguiçosos.
I remember doing maths tests in school, there were always two tests, one in which you were allowed to use a calculator and one where you weren't.	Lembro-me de fazer provas de matemática na escola, sempre havia duas provas, uma em que você podia usar calculadora e outra em que não.
The test without the calculator was always harder.	A prova sem a calculadora sempre foi mais difícil.
It's not difficult to figure out why.	Não é difícil descobrir o porquê.
When we remove any aids we may have, our brain is forced to plug the gaps.	Quando removemos quaisquer ajuda que possamos ter, nosso cérebro é forçado a preencher as lacunas.
This will give your brain a workout instead of allowing it to take a backseat.	Isso dará ao seu cérebro um treino em vez de permitir que ele fique em segundo plano.
The more arithmetic you do in your head, the better you will become in the long run.	Quanto mais aritmética você fizer de cabeça, melhor você se tornará a longo prazo.
Doing this will keep you sharp and your brain agile.	Fazer isso lhe manterá afiado e seu cérebro ágil.
This will pay dividends in situations where you may find yourself without the help of technology and need to engage your problem-solving skills.	Isso renderá dividendos em situações em que você pode se encontrar sem a ajuda da tecnologia e precisa envolver suas habilidades de resolução de problemas.
Learning a language has been one of the best things I have done.	Aprender um idioma tem sido uma das melhores coisas que já fiz.
I didn't have much choice when I moved to Spain in 2015, I had to learn the language otherwise it would have been a struggle.	Não tive muita escolha quando me mudei para a Espanha em 2015, tive que aprender o idioma, caso contrário teria sido uma luta.
While I'm no means fluent, I can understand and speak Spanish at a reasonable level.	Embora eu não seja fluente, posso entender e falar espanhol em um nível razoável.
It was difficult at first, however, the more I progressed the better I got and the more confident I became.	No começo foi difícil, porém, quanto mais eu progredia, melhor eu ficava e me tornava mais confiante.
The benefits of learning a language are numerous.	Os benefícios de aprender um idioma são inúmeros.
People who can speak more than one language fluently are more creative, have better memories and are more mentally flexible than those who only speak one language.	As pessoas que falam mais de um idioma fluentemente são mais criativas, têm melhor memória e são mais flexíveis mentalmente do que aquelas que falam apenas um idioma.
One of the best benefits of learning a language is that it can stave off diseases such as Alzheimer's and dementia by up to five years, which is better than	Um dos melhores benefícios de aprender um idioma é que ele pode prevenir doenças como Alzheimer e demência em até cinco anos, o que é melhor do que a



English Transcript	Tradução
prescribed medication can do!	medicação prescrita pode fazer!
Brain training games are popular these days, but learning a language is brain training with more practical and beneficial uses.	Jogos de treinamento cerebral são populares hoje em dia, mas aprender um idioma é um treinamento cerebral com usos mais práticos e benéficos.
Being able to speak and comprehend grammar in a second language is much better than playing a few games on your smartphone.	Ser capaz de falar e compreender a gramática em um segundo idioma é muito melhor do que jogar alguns jogos em seu smartphone.



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
57	to	49	you	46	the
35	of	35	is	34	and
33	a	31	your	23	it
22	have	22	brain	19	will
19	in	18	not	18	I
18	do	18	are	16	more
15	this	14	we	12	that
12	for	11	can	11	be
10	than	10	one	9	learning
9	language	8	our	8	or
8	better	8	as	7	doing
7	able	6	which	6	what
6	time	6	smarter	6	on
6	chess	6	by	5	would
5	without	5	who	5	were
5	think	5	these	5	tasks
5	so	5	much	5	become
4	with	4	when	4	was
4	us	4	things	4	speak
4	school	4	playing	4	otherwise
4	need	4	may	4	make
4	long	4	knowledge	4	had
4	does	4	different	4	but
4	best	4	before	4	at
3	yourself	3	workout	3	while
3	use	3	up	3	them
3	teaching	3	such	3	studies
3	shown	3	play	3	per
3	part	3	over	3	only
3	omega	3	my	3	made
3	lives	3	like	3	learn
3	keep	3	into	3	intelligence
3	information	3	has	3	hand
3	games	3	english	3	dominant
3	allow	3	all	3	about
2	years	2	words	2	where



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	ways	2	used	2	understand
2	training	2	tool	2	too
2	those	2	thinking	2	they
2	there	2	tests	2	teeth
2	technology	2	take	2	students
2	student	2	spend	2	something
2	someone	2	some	2	skills
2	skill	2	simple	2	second
2	run	2	routine	2	remember
2	reading	2	put	2	problem
2	powerful	2	people	2	out
2	other	2	number	2	non
2	no	2	new	2	needs
2	minute	2	me	2	many
2	lot	2	listening	2	less
2	increase	2	however	2	how
2	harder	2	going	2	get
2	genetic	2	game	2	fuel
2	forcing	2	foods	2	food
2	first	2	few	2	explaining
2	environmental	2	engage	2	effect
2	eating	2	eat	2	done
2	difficult	2	diet	2	develop
2	dementia	2	decisions	2	control
2	change	2	calculator	2	brainpower
2	books	2	body	2	benefits
2	beneficial	2	been	2	any
2	always	2	also	2	active
1	writing	1	working	1	work
1	wonderful	1	why	1	whereas
1	well	1	way	1	waste
1	vitality	1	vital	1	variety
1	variables	1	using	1	uses
1	unusual	1	twofold	1	two
1	turn	1	toes	1	tip
1	times	1	throughout	1	their
1	test	1	technique	1	teachers
1	teacher	1	taking	1	takeaway
1	swings	1	surprising	1	sugary
1	succinctly	1	struggle	1	strengthen
1	strategy	1	stops	1	stop



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	stimuli	1	stimulates	1	stave
1	started	1	speeding	1	speed
1	speech	1	spanish	1	spain
1	space	1	solving	1	solve
1	snacks	1	smartphone	1	'smart
1	sixteen	1	situations	1	simplest
1	shorter	1	shoes	1	sharp
1	saved	1	salmon	1	rubbish
1	route	1	rich	1	result
1	responds	1	required	1	remove
1	regard	1	recently	1	reasonable
1	rate	1	quicker	1	progressed
1	produce	1	process	1	problems
1	prescribed	1	practical	1	possess
1	popular	1	poor	1	points
1	podcasts	1	plug	1	physical
1	phrases	1	performance	1	perfect
1	pay	1	particular	1	packed
1	ourselves	1	opportunities	1	ones
1	old	1	off	1	odds
1	numerous	1	nuances	1	now
1	neural	1	nature	1	naturally
1	moves	1	moved	1	mood
1	moment	1	mentally	1	mental
1	memory	1	memories	1	medication
1	means	1	maths	1	material
1	manner	1	malleable	1	majority
1	luxury	1	listen	1	likely
1	level	1	leave	1	learnt
1	learned	1	lead	1	lazy
1	known	1	know	1	keeping
1	just	1	job	1	its
1	irrespective	1	involves	1	instead
1	induce	1	incorporating	1	incorporate
1	include	1	important	1	imparting
1	impact	1	images	1	if
1	human	1	hours	1	help
1	healthier	1	health	1	head
1	hardest	1	grammar	1	got
1	give	1	gets	1	gaps
1	functionality	1	found	1	forget



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	foreign	1	forces	1	forced
1	fluently	1	fluent	1	flexible
1	five	1	find	1	figure
1	feel	1	fatty	1	fatigue
1	faster	1	fast	1	extra
1	explain	1	expect	1	excellence
1	everything	1	every	1	even
1	essential	1	essence	1	environment
1	enjoyable	1	engaged	1	einstein
1	easiest	1	dividends	1	diseases
1	digesting	1	difficulty	1	did
1	deficiency	1	decrease	1	days
1	day	1	daily	1	creative
1	course	1	could	1	consuming
1	consume	1	consisting	1	connections
1	confident	1	comprehend	1	come
1	choice	1	children	1	cent
1	capable	1	cannot	1	came
1	brushing	1	brush	1	boost
1	board	1	big	1	benefit
1	being	1	became	1	backseat
1	back	1	away	1	average
1	autopilot	1	audiobooks	1	atrophy
1	arithmetic	1	am	1	alzheimer's
1	allowing	1	allowed	1	aids
1	ahead	1	agile	1	age
1	again	1	after	1	adaptable
1	activities	1	acids		