



Brain rot is real Fight it with language learning

Fonte: <https://youtu.be/I5jpKlKcAf4>



English Transcript	Tradução
Brain rot is real. Fight it with language learning	A deterioração mental é real. Combata-a aprendendo idiomas.
Brain rot and language learning. Now, brain rot is a term that I recently became aware of. Someone mentioned it to me — apparently, it's the word of the year in 2024 according to the Oxford dictionary — and it's related to the sort of frenetic exposure to short-length videos on Instagram and TikTok and so forth, and the way these are designed in such a way as to make particular young people addicted to them, that they want to continue scrolling down because the algorithm is suggesting more and more potentially stimulating interesting things that they want to look at. And so young people are spending more and more of their time sort of addicted to these short videos, which is contributing apparently to a high degree of loneliness — that young people are spending less and less time connecting socially with their friends, more and more time engaged in these activities on their smartphones.	Deterioração mental e aprendizado de idiomas. Agora, deterioração mental (brain rot) é um termo do qual tomei conhecimento recentemente. Alguém mencionou isso para mim — aparentemente, é a palavra do ano de 2024 de acordo com o dicionário Oxford — e está relacionada ao tipo de exposição frenética a vídeos de curta duração no Instagram e TikTok e assim por diante, e à maneira como estes são projetados de tal forma a tornar jovens em particular viciados neles, a ponto de quererem continuar rolando a tela porque o algoritmo está sugerindo cada vez mais coisas potencialmente estimulantes e interessantes que eles querem ver. E assim os jovens estão gastando cada vez mais de seu tempo meio que viciados nesses vídeos curtos, o que está contribuindo aparentemente para um alto grau de solidão — já que os jovens estão passando cada vez menos tempo conectando-se socialmente com seus amigos, e cada vez mais tempo envolvidos nessas atividades em seus smartphones.
So how does all of this relate to language learning? Well, of course, in a way I am involved with social media: I have a YouTube channel, I talk about	Então, como tudo isso se relaciona com o aprendizado de idiomas? Bem, é claro que, de certa forma, estou envolvido com as mídias sociais: tenho um canal no



English Transcript	Tradução
<p>language learning, and I use videos a lot for language learning. In other words, I find videos in different languages that I'm learning on YouTube and I import them into LingQ as language learning content. However, I have always preferred videos that are 10 minutes, 20 minutes long, or even longer, depending on my level in the language. Obviously, when I'm, you know, at an earlier stage in the language, I prefer to be, you know, 3 to 5 minutes, and later on I can go for 20, 30 minutes. Most of my engagement with these videos is either in the form of audio — listening to it in the car while doing the dishes — or in the form of engaging with text, where I look up words that I don't understand. I spend very little time actually watching these videos.</p>	<p>YouTube, falo sobre aprendizado de idiomas e uso muito vídeos para o aprendizado de idiomas. Em outras palavras, encontro vídeos em diferentes idiomas que estou aprendendo no YouTube e os importo para o LingQ como conteúdo de aprendizado de idiomas. No entanto, sempre preferi vídeos que tenham 10 minutos, 20 minutos de duração ou até mais, dependendo do meu nível no idioma. Obviamente, quando estou, você sabe, em um estágio inicial no idioma, prefiro que sejam, você sabe, de 3 a 5 minutos, e mais tarde posso passar para 20, 30 minutos. A maior parte do meu envolvimento com esses vídeos é na forma de áudio — ouvindo no carro enquanto lavo a louça — ou na forma de engajamento com o texto, onde procuro palavras que não entendo. Eu gasto muito pouco tempo realmente assistindo a esses vídeos.</p>
<p>But the short videos — the Instagram, TikTok videos — are apparently particularly addictive and contribute to this brain rot phenomenon, and it's recognized as a social problem. And there are, you know, controversies about how much the activities of these social media companies should be controlled — whether governments should have access to their algorithms, whether there should be age restrictions — there's a whole number of things. But it is true that engagement with these apps can lead to attention deficit disorder, anxiety, it can even lead to pain, dizziness, and nausea, apparently.</p>	<p>Mas os vídeos curtos — os vídeos do Instagram, TikTok — são aparentemente particularmente viciantes e contribuem para este fenômeno de deterioração mental, e isso é reconhecido como um problema social. E existem, você sabe, controvérsias sobre o quanto as atividades dessas empresas de mídia social devem ser controladas — se os governos devem ter acesso aos seus algoritmos, se deve haver restrições de idade — há uma série de coisas. Mas é verdade que o envolvimento com esses aplicativos pode levar ao transtorno de déficit de atenção, ansiedade, pode até levar a dor, tontura e náusea, aparentemente.</p>
<p>But the term brain rot was first used in the mid-19th century by Thoreau, who lamented the fact that people were unwilling to deal with complicated issues and preferred simple things that could only be interpreted one way, and he felt this was damaging to our ability to think critically and so forth and so on. If that was true in the mid-19th century, it's even more true now.</p>	<p>Mas o termo deterioração mental foi usado pela primeira vez em meados do século XIX por Thoreau, que lamentava o fato de que as pessoas não estavam dispostas a lidar com questões complicadas e preferiam coisas simples que só pudessem ser interpretadas de uma única maneira, e ele sentia que isso era prejudicial à nossa capacidade de pensar criticamente e assim por diante. Se isso era verdade em meados do século XIX, é ainda mais verdade agora.</p>
<p>But I think of this in terms of language learning. So if we consider brain rot, which is related to these short videos where we become addicted to them and we don't think very much, we just kind of brainlessly move from video to video, then when it comes to language learning and videos and social media, I think there is another path, which is videos that are, you know, anywhere from 3 to 20 minutes in length or longer, and where we are engaged with them in a way that is satisfying because we are aware that we are acquiring a language, but we are also engaging with meaningful content. We are learning things, we</p>	<p>Mas eu penso nisso em termos de aprendizado de idiomas. Então, se considerarmos a deterioração mental, que está relacionada a esses vídeos curtos onde nos tornamos viciados neles e não pensamos muito, apenas nos movemos meio sem cérebro de vídeo em vídeo, então, quando se trata de aprendizado de idiomas e vídeos e mídias sociais, acho que há outro caminho, que são vídeos que têm, você sabe, entre 3 a 20 minutos de duração ou mais, e onde estamos engajados com eles de uma forma que é satisfatória porque estamos conscientes de que estamos adquirindo um idioma, mas também estamos nos envolvendo com conteúdo significativo. Estamos aprendendo coisas, temos uma</p>



English Transcript	Tradução
have a sense of achievement perhaps, or maybe sometimes we don't even have that sense of achieving anything.	sensação de conquista, talvez, ou talvez às vezes nem tenhamos essa sensação de estar alcançando nada.
And I made reference to Montaigne, who was influenced by stoic thought, stoic philosophy, and who took the position that he likes to withdraw from the world around him, but not necessarily in the sense of wanting to achieve anything, but in order to achieve an inner peace. And I have to admit that, as I've said before, when I withdraw or retreat into my language learning, not only do I connect with another language, perhaps another time in history, but I'm aware of withdrawing from the hurly-burly of disinformation, misinformation, all of the sort of somewhat depressing news that's hitting us from all sides, it seems.	E eu fiz referência a Montaigne, que foi influenciado pelo pensamento estoico, pela filosofia estoica, e que assumiu a posição de que gosta de se retirar do mundo ao seu redor, mas não necessariamente no sentido de querer alcançar nada, mas sim para alcançar uma paz interior. E eu tenho que admitir que, como já disse antes, quando me retiro ou recuo para o meu aprendizado de idiomas, não apenas me conecto com outro idioma, talvez outro tempo na história, mas tenho consciência de estar me retirando da agitação da desinformação, má informação, todo esse tipo de notícias um tanto deprimentes que estão nos atingindo de todos os lados, ao que parece.
And so that engaging with, say, language content of varying lengths, to my mind, is a positive connection via social media with an opportunity to learn things, to expand, and to feel comfortable. Much like Montaigne, who withdrew to his tower in those days as a retreat from the stresses of a very troubled time in France, for me it's an opportunity to feel comfortable in something that I enjoy doing. And I think that's what language learning via social media can offer.	E, portanto, esse engajamento com, digamos, conteúdo de idiomas de durações variadas, em minha opinião, é uma conexão positiva via mídia social com uma oportunidade de aprender coisas, de expandir e de se sentir confortável. Muito parecido com Montaigne, que se retirou para sua torre naqueles dias como um refúgio contra as tensões de um tempo muito conturbado na França, para mim é uma oportunidade de me sentir confortável em algo que gosto de fazer. E acho que é isso que o aprendizado de idiomas via mídia social pode oferecer.
But I think the short video — trying to, you know, 30-second, 15-second video — to me is not so much of an opportunity to learn languages or to learn things of significance or to get a sense of achievement, but it's sort of like an ongoing and permanent distraction which may contribute to this brain rot.	Mas acho que o vídeo curto — tentar, você sabe, um vídeo de 30 segundos, 15 segundos — para mim não é tanto uma oportunidade de aprender idiomas ou aprender coisas de relevância ou obter uma sensação de conquista, mas é algo como uma distração contínua e permanente que pode contribuir para essa deterioração mental.
Now, to some extent the gamification of language learning, which is most in evidence with Duolingo but which we have also incorporated to some extent at LingQ, where we can, you know, reconstitute the sentence, which is a form of gamified activity — but I think it has very good educational benefits — or the sort of maintaining your streak or achieving certain goals, all of these ways in which we appeal to extrinsic motivation is a form of trying to introduce a type of addictive, compulsive behavior to language learning. But it has to be done as part of a much larger effort to introduce learners to content of interest, compelling input, meaningful input, and it has to be balanced.	Agora, até certo ponto, a gamificação do aprendizado de idiomas, que é mais evidente com o Duolingo, mas que também incorporamos em certa medida no LingQ, onde podemos, você sabe, reconstituir a frase, o que é uma forma de atividade gamificada — mas acho que tem benefícios educacionais muito bons — ou o tipo de manter sua sequência ou alcançar certos objetivos, todas essas formas nas quais apelamos para a motivação extrínseca é uma forma de tentar introduzir um tipo de comportamento viciante e compulsivo ao aprendizado de idiomas. Mas isso tem que ser feito como parte de um esforço muito maior para introduzir os alunos a conteúdos de interesse, 'input' atraente, 'input' significativo, e tem que ser equilibrado.
That's why I have always personally favored	É por isso que sempre favoreci pessoalmente ouvir e ler



English Transcript	Tradução
<p>listening and reading over watching video. Of course, watching video can be stimulating, it introduces, you know, the visual aspect, but ultimately language learning is a matter of being able to retrieve sounds, meaning, even the written word. And I don't fully understand the way the brain incorporates those three different levels of retrieval and neural activity, but they are connected, and the visual — actually seeing what's happening — is not a necessary part of that when it comes to language learning.</p>	<p>em vez de assistir a vídeos. É claro que assistir a vídeos pode ser estimulante, introduz, você sabe, o aspecto visual, mas, em última análise, o aprendizado de idiomas é uma questão de ser capaz de recuperar sons, significados e até a palavra escrita. E eu não entendo completamente a maneira como o cérebro incorpora esses três níveis diferentes de recuperação e atividade neural, mas eles estão conectados, e o visual — ver realmente o que está acontecendo — não é uma parte necessária disso quando se trata de aprendizado de idiomas.</p>
<p>So, to my mind, the interaction with YouTube should be in terms of longer videos, and it should be as a springboard in order to get into, you know, interacting with the language in terms of, as I say, audio, text, and ultimately the structure of the language in the form of phrases and chunks of the language. And if done in this way, and perhaps stimulated a little bit by some gamification, the net result is to have a sense of achievement, a place where we can retreat from the world around us in a learning activity which is enjoyable, but without the sort of compulsive scrolling that seems to be a part of the short-term video social media sphere and which apparently contributes to brain rot and other social ills where young people end up spending a quarter of their day. And when you subtract the amount of time we spend sleeping, that's a significant portion of the waking day, or if we take it on the basis of a lifetime, years that are spent in this compulsive scrolling for relatively little satisfaction and, in fact, a fair amount of social or psychological problems.</p>	<p>Portanto, em minha opinião, a interação com o YouTube deve ser em termos de vídeos mais longos, e deve ser como um trampolim para entrar, você sabe, na interação com o idioma em termos de, como eu digo, áudio, texto e, finalmente, a estrutura do idioma na forma de frases e blocos ('chunks') do idioma. E, se feito desta forma, e talvez estimulado um pouco por alguma gamificação, o resultado líquido é ter uma sensação de conquista, um lugar onde podemos nos retirar do mundo ao nosso redor em uma atividade de aprendizado que é agradável, mas sem o tipo de rolagem compulsiva que parece ser parte da esfera das mídias sociais de vídeos de curto prazo e que aparentemente contribui para a deterioração mental e outros males sociais onde os jovens acabam gastando um quarto do dia. E quando você subtrai a quantidade de tempo que passamos dormindo, isso é uma porção significativa do dia em que estamos acordados, ou se considerarmos com base em uma vida inteira, anos que são gastos nessa rolagem compulsiva para relativamente pouca satisfação e, de fato, uma quantidade considerável de problemas sociais ou psicológicos.</p>
<p>But I think if we are able to control how we interact with social media, it can be a force for good. And of course, if we learn languages, then we can eventually travel to the country and we can meet people and speak to them in the language, and all of these ways help us to engage with people as human beings in normal human activity in a way that gives us a sense of satisfaction, and in that sense, it's healthy. So thanks for listening, bye for now."</p>	<p>Mas acho que, se formos capazes de controlar como interagimos com as mídias sociais, elas podem ser uma força para o bem. E, claro, se aprendermos idiomas, poderemos eventualmente viajar para o país e encontrar pessoas e falar com elas no idioma, e todas essas formas nos ajudam a nos envolver com as pessoas como seres humanos em atividades humanas normais de uma forma que nos dá uma sensação de satisfação, e nesse sentido, é saudável. Então, obrigado por ouvir, tchau por enquanto."</p>



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe 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
63	to	57	of	51	and
49	the	36	in	34	a
31	I	28	that	23	language
22	we	22	it	19	is
17	with	17	learning	17	but
15	are	13	videos	11	or
11	be	10	which	10	these
10	social	10	so	10	can
9	you	9	have	9	brain
9	as	8	way	8	think
8	not	8	know	7	video
7	time	7	this	7	sense
7	people	7	on	7	more
7	media	7	from	7	for
6	where	6	things	6	sort
6	short	6	if	6	an
5	when	5	them	5	their
5	should	5	my	5	much
5	minutes	5	form	5	even
5	apparently	5	all	4	young
4	who	4	was	4	very
4	us	4	there	4	now
4	not	4	learn	4	don
4	content	4	activity	3	youtube
3	watching	3	true	3	they
3	terms	3	term	3	spending
3	some	3	scrolling	3	retreat
3	perhaps	3	part	3	opportunity
3	me	3	m	3	longer
3	little	3	listening	3	languages
3	into	3	how	3	has
3	engaging	3	course	3	compulsive
3	by	3	aware	3	at
3	another	3	addicted	3	achievement
2	world	2	words	2	word
2	withdraw	2	whether	2	what



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	ways	2	want	2	visual
2	via	2	up	2	understand
2	ultimately	2	trying	2	tiktok
2	those	2	then	2	th
2	text	2	stoic	2	stimulating
2	spend	2	seems	2	second
2	say	2	satisfaction	2	related
2	preferred	2	other	2	order
2	only	2	most	2	montaigne
2	mind	2	mid	2	meaningful
2	look	2	lingq	2	like
2	less	2	length	2	lead
2	introduce	2	instagram	2	input
2	human	2	he	2	good
2	get	2	gamification	2	forth
2	feel	2	fact	2	extent
2	engagement	2	engaged	2	done
2	doing	2	different	2	day
2	contribute	2	comfortable	2	comes
2	century	2	because	2	audio
2	around	2	anything	2	amount
2	always	2	also	2	addictive
2	actually	2	activities	2	achieving
2	achieve	2	about	2	able
1	your	1	years	1	year
1	written	1	without	1	withdrew
1	withdrawing	1	why	1	whole
1	while	1	were	1	well
1	wanting	1	waking	1	ve
1	varying	1	used	1	use
1	unwilling	1	type	1	troubled
1	travel	1	tower	1	took
1	three	1	thought	1	thoreau
1	thanks	1	talk	1	take
1	suggesting	1	such	1	subtract
1	structure	1	stresses	1	streak
1	stimulated	1	stage	1	springboard
1	sphere	1	spent	1	speak
1	sounds	1	somewhat	1	sometimes
1	something	1	someone	1	socially
1	smartphones	1	sleeping	1	simple



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	significant	1	significance	1	sides
1	sentence	1	seeing	1	satisfying
1	said	1	retrieve	1	retrieval
1	result	1	restrictions	1	relatively
1	relate	1	reference	1	reconstitute
1	recognized	1	recently	1	real
1	reading	1	quarter	1	psychological
1	problems	1	problem	1	prefer
1	potentially	1	positive	1	position
1	portion	1	place	1	phrases
1	philosophy	1	phenomenon	1	personally
1	permanent	1	peace	1	path
1	particularly	1	particular	1	pain
1	oxford	1	over	1	our
1	ongoing	1	one	1	offer
1	obviously	1	number	1	normal
1	news	1	neural	1	net
1	necessary	1	necessarily	1	nausea
1	move	1	motivation	1	misinformation
1	mentioned	1	meet	1	meaning
1	maybe	1	may	1	matter
1	make	1	maintaining	1	made
1	lot	1	long	1	loneliness
1	likes	1	lifetime	1	levels
1	level	1	lengths	1	learners
1	later	1	larger	1	lamented
1	kind	1	just	1	issues
1	involved	1	introduces	1	interpreted
1	interesting	1	interest	1	interaction
1	interacting	1	interact	1	inner
1	influenced	1	incorporates	1	incorporated
1	import	1	ills	1	hurly
1	however	1	hitting	1	history
1	his	1	him	1	high
1	help	1	healthy	1	happening
1	governments	1	goals	1	go
1	gives	1	gamified	1	fully
1	friends	1	frenetic	1	france
1	force	1	first	1	find
1	fight	1	felt	1	favored
1	fair	1	extrinsic	1	exposure



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	expand	1	evidence	1	eventually
1	enjoyable	1	enjoy	1	engage
1	end	1	either	1	effort
1	educational	1	earlier	1	duolingo
1	down	1	does	1	do
1	dizziness	1	distraction	1	disorder
1	disinformation	1	dishes	1	dictionary
1	designed	1	depressing	1	depending
1	degree	1	deficit	1	deal
1	days	1	damaging	1	critically
1	country	1	could	1	controversies
1	controlled	1	control	1	contributing
1	contributes	1	continue	1	consider
1	connection	1	connecting	1	connected
1	connect	1	complicated	1	compelling
1	companies	1	chunks	1	channel
1	certain	1	car	1	bye
1	burly	1	brainlessly	1	bit
1	benefits	1	beings	1	being
1	behavior	1	before	1	become
1	became	1	basis	1	balanced
1	attention	1	aspect	1	apps
1	appeal	1	anywhere	1	anxiety
1	am	1	algorithms	1	algorithm
1	age	1	admit	1	acquiring
1	according	1	access	1	ability