



How Does Human Memory Work

English Transcript	Tradução
How does human memory work, by Academy of Learning Career College.	Como funciona a memória humana, pela Academy of Learning Career College.
This model provides a helpful framework for thinking about how memory works.	Este modelo fornece uma estrutura útil para pensar sobre como a memória funciona.
Memory can be thought of as having three critical components.	A memória pode ser pensada como tendo três componentes críticos.
Sensory memory	Memória sensorial
Sensory memory takes information from the environment through the human senses: sight, hearing, touch, taste and smell.	A memória sensorial recebe informações do ambiente através dos sentidos humanos: visão, audição, tato, paladar e olfato.
Sensory memory can take a lot of information but information is stored for only a very short time, with visual information being stored for less than half a second and auditory information being stored for only three to four seconds.	A memória sensorial pode receber muitas informações, mas as informações são armazenadas apenas por um período muito curto, com as informações visuais sendo armazenadas por menos de meio segundo e as informações auditivas sendo armazenadas por apenas três a quatro segundos.
Working memory	Memória de trabalho
Working memory is what you are conscious of or what you are thinking about at any given moment.	A memória de trabalho é o que você está consciente ou o que está pensando em um determinado momento.
This is where the memory work happens.	É aqui que o trabalho de memória acontece.
People can only handle a small amount of information in their working memory at one time.	As pessoas só podem lidar com uma pequena quantidade de informações em sua memória de trabalho de uma só vez.
We cannot think about a million things at once, in fact we can only hold about four things in our working memory at a time.	Não podemos pensar em um milhão de coisas ao mesmo tempo, na verdade só podemos manter cerca de quatro coisas em nossa memória de trabalho de cada vez.
We also cannot hold that information for very long, working memory duration is about five to 20 seconds unless we actively try to remember information by repeating it.	Também não podemos reter essas informações por muito tempo, a duração da memória de trabalho é de cerca de cinco a 20 segundos, a menos que tentemos ativamente lembrar as informações repetindo-as.
Long term memory	Memória de longo prazo
Long-term memory is where we hold all our memories.	A memória de longo prazo é onde guardamos todas as nossas memórias.
One goal of learning is to get information into long-term memory so we can use it later when we need it.	Um objetivo do aprendizado é transferir as informações para a memória de longo prazo para que possamos usá-las mais tarde quando precisarmos.
We have a lot of room to store memories, but the memories we store are not perfect representations of the outside world.	Temos muito espaço para armazenar memórias, mas as memórias que armazenamos não são representações perfeitas do mundo exterior.
Long-term memory is relatively permanent, however if we want to maintain easy access to a memory, we need to retrieve that information regularly.	A memória de longo prazo é relativamente permanente, no entanto, se quisermos manter um acesso fácil a uma memória, precisamos recuperar essa informação regularmente.
What this means is that learning depends on three critical processes: attention, encoding and retrieval.	O que isso significa é que a aprendizagem depende de três processos críticos: atenção, codificação e recuperação.



Attention	Atenção
To get new information into long-term memory, it must go through the working memory, and to get into working memory we must pay attention to it.	Para gravar novas informações na memória de longo prazo, elas devem passar pela memória de trabalho e, para entrar na memória de trabalho, devemos prestar atenção a elas.
This means that attention and focus are the starting point for learning.	Isso significa que a atenção e o foco são o ponto de partida para o aprendizado.
If learners are not paying attention to course materials, they will not be able to process the information or remember it later.	Se os alunos não estiverem prestando atenção aos materiais do curso, eles não serão capazes de processar as informações ou lembrá-las mais tarde.
Distractions, text messages, notifications, daydreaming, are not helpful for learning.	Distrações, mensagens de texto, notificações, devaneios não são úteis para o aprendizado.
Encoding	Codificação
Once we are conscious of information in our working memories, we want to encode the information into long-term memory.	Uma vez que estamos conscientes das informações em nossas memórias de trabalho, queremos codificar as informações na memória de longo prazo.
Encoding is made easier when learners connect new information to what they already know.	A codificação é facilitada quando os alunos conectam novas informações ao que já sabem.
Information and processes are repeated, information is assembled, structured and organized.	A informação e os processos são repetidos, a informação é reunida, estruturada e organizada.
It can help to think of your memory a little bit like a filing cabinet.	Pode ajudar pensar em sua memória um pouco como um arquivo.
It is easier to find things when they are filed away in an organized fashion.	É mais fácil encontrar as coisas quando elas são arquivadas de forma organizada.
Information is translated from however it is originally seen and heard, into something created by the learner.	A informação é traduzida do modo como é originalmente vista e ouvida, em algo criado pelo aluno.
Retrieval	Recuperação
Taking information out of long-term memory and into our conscious working memory so we can change our behavior.	Recuperar informações da memória de longo prazo e colocá-las em nossa memória de trabalho consciente para que possamos mudar nosso comportamento.
Retrieval gets easier when you practice.	A recuperação fica mais fácil quando você pratica.
The more you retrieve something from long-term memory, the easier it becomes.	Quanto mais você recupera algo da memória de longo prazo, mais fácil fica.
People who have been tested on material are more likely to remember it later and apply it, than people who only study the material.	As pessoas que foram testadas no material são mais propensas a lembrá-lo mais tarde e aplicá-lo, do que as pessoas que apenas estudam o material.



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
25	memory	19	information	18	to
15	we	13	the	13	is
12	it	11	of	11	a
10	are	10	and	9	working
9	long	8	term	7	for
7	can	6	into	5	our
5	only	5	learning	5	in
5	attention	5	about	4	you
4	when	4	what	4	this
4	that	4	not	4	memories
4	easier	4	at	3	time
3	three	3	things	3	they
3	stored	3	sensory	3	retrieval
3	remember	3	people	3	later
3	hold	3	get	3	from
3	encoding	3	conscious	3	by
2	work	2	who	2	where
2	want	2	very	2	through
2	thinking	2	think	2	than
2	store	2	something	2	so
2	seconds	2	retrieve	2	processes
2	organized	2	or	2	one
2	once	2	on	2	new
2	need	2	must	2	more
2	means	2	material	2	lot
2	learners	2	if	2	human
2	however	2	how	2	helpful
2	have	2	four	2	critical
2	cannot	2	but	2	being
2	be	1	your	1	world
1	works	1	with	1	will
1	visual	1	use	1	unless
1	try	1	translated	1	touch
1	thought	1	their	1	text
1	tested	1	taste	1	taking
1	takes	1	take	1	study
1	structured	1	starting	1	smell
1	small	1	sight	1	short
1	senses	1	seen	1	second
1	room	1	representations	1	repeating



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	repeated	1	relatively	1	regularly
1	provides	1	process	1	practice
1	point	1	permanent	1	perfect
1	paying	1	pay	1	outside
1	out	1	originally	1	notifications
1	moment	1	model	1	million
1	messages	1	materials	1	maintain
1	made	1	little	1	likely
1	like	1	less	1	learner
1	know	1	help	1	hearing
1	heard	1	having	1	happens
1	handle	1	half	1	goal
1	go	1	given	1	gets
1	framework	1	focus	1	five
1	find	1	filing	1	filed
1	fashion	1	fact	1	environment
1	encode	1	easy	1	duration
1	does	1	distractions	1	depends
1	daydreaming	1	created	1	course
1	connect	1	components	1	college
1	change	1	career	1	cabinet
1	bit	1	behavior	1	been
1	becomes	1	away	1	auditory
1	assembled	1	as	1	apply
1	any	1	an	1	amount
1	also	1	already	1	all
1	actively	1	access	1	academy
1	able				