

How to Learn Faster

Fonte: <https://youtu.be/B9SptdjpIBQ>



English Transcript	Tradução
This episode is supported by Brilliant.org.	Este episódio é patrocinado por Brilliant.org.
Whether you're headed back to school or just wanting to pick up a new skill like a language or an instrument, learning new things is amazing.	Quer você esteja voltando para a escola ou apenas querendo aprender uma nova habilidade, como um idioma ou um instrumento, aprender coisas novas é incrível.
But is there a better way to learn something quickly and retain that knowledge?	Mas existe uma maneira melhor de aprender algo rapidamente e reter esse conhecimento?
The first step is to skip the laptop.	O primeiro passo é abandonar o laptop.
Though you might be quicker at typing, writing with pen and paper is the way to go when taking notes.	Embora você possa ser mais rápido digitando, escrever com papel e caneta é o melhor caminho ao fazer anotações.
Not only are there fewer distractions online, but researchers have found that those who type process the information at a shallower level, as opposed to simply transcribing verbatim.	Além de haver menos distrações online, pesquisadores descobriram que aqueles que digitam processam a informação de forma mais superficial, em oposição a simplesmente transcreverem palavra por palavra.
Reframing the information into your own words while writing it out physically leads to better performance on tests.	Reformular as informações com suas próprias palavras enquanto escreve fisicamente resulta em um melhor desempenho em testes.
To retain those notes, consider a "sleep study."	Para reter essas anotações, considere um "estudo do sono".
In a French experiment, two groups were taught the Swahili translation for sixteen French words over two sessions.	Em um experimento francês, dois grupos foram ensinados a tradução de 16 palavras em swahili para o francês ao longo de duas sessões.



English Transcript	Tradução
Group one studied in the morning, then took a break and studied again in the evening.	O grupo um estudou de manhã, fez uma pausa e estudou novamente à noite.
But group two studied in the evening, slept through the night, and resumed studying in the morning.	O grupo dois estudou à noite, dormiu a noite toda e retomou os estudos na manhã seguinte.
Though there was the same amount of time between the two study sessions, the sleep group could recall ten of the sixteen words, while the no-sleep group could only recall seven and a half.	Embora houvesse a mesma quantidade de tempo entre as duas sessões de estudo, o grupo que dormiu conseguiu lembrar 10 das 16 palavras, enquanto o grupo que não dormiu só conseguiu lembrar sete e meia.
Learning a new motor skill?	Aprendendo uma nova habilidade motora?
Try modifying your practice slightly.	Tente modificar levemente sua prática.
In a study of 86 healthy volunteers, participants were asked to learn a computer-based motor skill over two training sessions.	Em um estudo com 86 voluntários saudáveis, os participantes foram convidados a aprender uma habilidade motora baseada em computador durante duas sessões de treinamento.
One group's second training session involved learning the task in a slightly altered way, while the other repeated the task exactly as before.	A segunda sessão de treinamento de um dos grupos envolveu aprender a tarefa de uma maneira levemente alterada, enquanto o outro grupo repetiu a tarefa exatamente como antes.
Those who used two different strategies nearly doubled their speed and accuracy compared to the control group.	Aqueles que usaram duas estratégias diferentes quase dobraram a velocidade e a precisão em comparação ao grupo de controle.
What does this look like in the real world?	O que isso parece no mundo real?
Say you're perfecting your tennis game: try switching between rackets with slightly different weights between sessions.	Digamos que você está aperfeiçoando seu jogo de tênis: experimente alternar entre raquetes com pesos levemente diferentes entre as sessões.
However, researchers suggest you don't make the modification too big.	Entretanto, os pesquisadores sugerem que você não faça mudanças muito grandes.
For example, switching between tennis and badminton shows no increased success in tennis.	Por exemplo, alternar entre tênis e badminton não mostra aumento no sucesso no tênis.
Can't focus?	Não consegue se concentrar?
Get some exercise.	Faça exercícios físicos.
A study found that those who worked out for 15 minutes on a stationary bike and then completed a memory task performed the task significantly faster than the group that didn't exercise.	Um estudo descobriu que aqueles que se exercitaram por 15 minutos em uma bicicleta ergométrica e depois realizaram uma tarefa de memória a concluíram significativamente mais rápido do que o grupo que não se exercitou.
Even a quick walk around the block can clear your mind.	Até mesmo uma caminhada rápida pelo quarteirão pode limpar sua mente.
Trying to memorize the electromagnetic spectrum in the order of increasing frequency? (Who isn't?)	Tentando memorizar o espectro eletromagnético em ordem de frequência crescente? (Quem não está?)
Try a mnemonic device such as an acronym sentence like: "Raging Martians Invaded Venus Using X-ray Guns."	Experimente um dispositivo mnemônico, como uma frase acrônima: "Raivosos Marcianos Invadiram Vênus Usando Raios-X Gama" (em inglês: Raging Martians Invaded Venus Using X-ray Guns).
This method has been proven in several studies as a way to commit information to memory.	Este método foi comprovado em diversos estudos como uma maneira eficaz de memorizar informações.



English Transcript	Tradução
Why?	Por quê?
Theories suggest that adults can only hold a limited number of items in our short-term memory.	As teorias sugerem que os adultos conseguem manter apenas um número limitado de itens em nossa memória de curto prazo.
By grouping items into a mnemonic, it allows your brain to hold on to larger amounts of information, which can eventually aid in creating long-term memories.	Ao agrupar itens em um mnemônico, isso permite que seu cérebro retenha maiores quantidades de informação, o que eventualmente auxilia na criação de memórias de longo prazo.
And the weirder the sentence, the better — unique sentences have a higher chance of sticking than boring ones.	E quanto mais estranha for a frase, melhor – frases únicas têm maior chance de ficar do que as entediantes.
Also, say it out loud!	Além disso, diga em voz alta!
Test individuals were given a list of words; half were read silently, and the other half were read out loud.	Participantes de um experimento receberam uma lista de palavras; metade foi lida silenciosamente e a outra metade foi lida em voz alta.
When given a new list of words and asked to identify which ones they had already read, they were able to recall the words read out loud with significantly more frequency than those read silently.	Quando receberam uma nova lista de palavras e foram solicitados a identificar quais já tinham lido antes, eles conseguiram se lembrar significativamente mais das palavras lidas em voz alta do que das palavras lidas silenciosamente.
Here's a no-brainer: make sure you're hydrated.	Aqui vai algo óbvio: certifique-se de estar hidratado.
In a study where participants fasted and abstained from fluids since the previous evening, they were asked to perform a reaction test.	Em um estudo onde os participantes jejuaram e se abstiveram de líquidos desde a noite anterior, eles foram então convidados a realizar um teste de reação.
One group was given 500 milliliters of water right before the test, while the other group wasn't.	Um grupo recebeu 500 mililitros de água logo antes do teste, enquanto o outro grupo não recebeu.
The hydrated group, unsurprisingly, performed significantly better.	O grupo hidratado, sem surpresa, teve um desempenho significativamente melhor.
This is because water helps improve overall mental processing and learning.	Isso ocorre porque a água ajuda a melhorar o processamento mental e o aprendizado de maneira geral.
And after all that hard work, give yourself a reward.	E, depois de todo esse esforço, recompense-se.
One study found that reward-motivated learning — in this case, monetary compensation — led to increased memory formation.	Um estudo descobriu que o aprendizado motivado por recompensas – neste caso, compensação monetária – levou ao aumento da formação de memórias.
This effect even increased when the reward was of higher value.	Este efeito foi ainda maior quando a recompensa tinha maior valor.
This finding highlights how reward motivation promotes memory formation via the release of the feel-good neurotransmitter dopamine in the hippocampus prior to learning.	Este achado destaca como a motivação por recompensa promove a formação de memória por meio da liberação de dopamina, o neurotransmissor do bem-estar, no hipocampo antes do aprendizado.
If you're really keen to learn faster, check out Brilliant.org, who sponsored this episode and is one of the best places to do just that.	Se você realmente deseja aprender mais rápido, confira o Brilliant.org, que patrocinou este episódio e é um dos melhores lugares para fazer exatamente isso.
Like us, they believe that if you're excited, you'll learn quickly — that active learning is best, and	Assim como nós, eles acreditam que, se você estiver animado, aprenderá rapidamente – que o aprendizado



English Transcript	Tradução
that questions that spark curiosity are so important.	ativo é o melhor e que perguntas que despertam curiosidade são muito importantes.
Whenever we want to build up our logical thinking powers or break down the physics of everyday experiences around us, we check out Brilliant.	Sempre que queremos fortalecer nossas capacidades de pensamento lógico ou entender a física das experiências do cotidiano ao nosso redor, verificamos o Brilliant.
It's a great way to challenge your mind on the go, and you can master foundational concepts through guided, in-depth problem-solving quizzes.	É uma ótima maneira de desafiar sua mente em movimento e você pode dominar conceitos fundamentais por meio de quizzes guiados e aprofundados de resolução de problemas.
Check them out at Brilliant.org/ASAPScience to sign up for free now, and let us know how it's helped you learn faster.	Confira em Brilliant.org/ASAPScience para se inscrever gratuitamente agora e nos diga como isso ajudou você a aprender mais rápido.
And subscribe for more weekly videos every Thursday!	E inscreva-se para mais vídeos semanais todas as quintas-feiras!



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
43	the	28	a	25	to
19	and	17	in	14	of
12	that	10	you	10	group
8	this	8	out	8	is
7	were	7	learning	6	your
6	words	6	two	6	study
6	are	5	who	5	way
5	those	5	t	5	read
5	one	5	memory	5	learn
5	it	5	for	5	can
4	while	4	they	4	task
4	sessions	4	s	4	reward
4	on	4	new	4	like
4	information	4	brilliant	4	between
4	better	4	as	3	with
3	when	3	was	3	us
3	up	3	try	3	there
3	than	3	test	3	tennis
3	studied	3	slightly	3	sleep
3	skill	3	significantly	3	recall
3	other	3	org	3	or
3	only	3	no	3	loud
3	increased	3	half	3	given
3	found	3	faster	3	evening
3	check	3	but	3	at
3	asked	2	writing	2	which
2	we	2	water	2	training
2	through	2	though	2	then
2	term	2	switching	2	suggest
2	sixteen	2	silently	2	sentence
2	say	2	retain	2	researchers
2	quickly	2	performed	2	participants
2	over	2	our	2	ones
2	notes	2	motor	2	morning
2	more	2	mnemonic	2	mind
2	make	2	list	2	just



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	items	2	into	2	if
2	hydrated	2	how	2	hold
2	higher	2	have	2	go
2	frequency	2	french	2	formation
2	exercise	2	even	2	episode
2	different	2	could	2	by
2	break	2	best	2	before
2	around	2	an	1	yourself
1	x	1	world	1	worked
1	work	1	why	1	whether
1	where	1	whenever	1	what
1	weirder	1	weights	1	weekly
1	wasn	1	wanting	1	want
1	walk	1	volunteers	1	videos
1	via	1	verbatim	1	venus
1	value	1	using	1	used
1	unsurprisingly	1	unique	1	typing
1	type	1	trying	1	translation
1	transcribing	1	took	1	too
1	time	1	thursday	1	thinking
1	things	1	theories	1	them
1	their	1	tests	1	ten
1	taught	1	taking	1	swahili
1	sure	1	supported	1	such
1	success	1	subscribe	1	studying
1	studies	1	strategies	1	sticking
1	step	1	stationary	1	sponsored
1	speed	1	spectrum	1	spark
1	something	1	some	1	solving
1	so	1	slept	1	skip
1	since	1	simply	1	sign
1	shows	1	short	1	shallower
1	several	1	seven	1	session
1	sentences	1	second	1	school
1	same	1	right	1	resumed
1	repeated	1	release	1	reframing
1	really	1	real	1	reaction
1	re	1	ray	1	raging
1	rackets	1	quizzes	1	quicker
1	quick	1	questions	1	proven
1	promotes	1	processing	1	process



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	problem	1	prior	1	previous
1	practice	1	powers	1	places
1	pick	1	physics	1	physically
1	performance	1	perform	1	perfecting
1	pen	1	paper	1	own
1	overall	1	order	1	opposed
1	online	1	number	1	now
1	not	1	night	1	neurotransmitter
1	nearly	1	motivation	1	motivated
1	monetary	1	modifying	1	modification
1	minutes	1	milliliters	1	might
1	method	1	mental	1	memorize
1	memories	1	master	1	martians
1	look	1	long	1	logical
1	ll	1	limited	1	level
1	let	1	led	1	leads
1	larger	1	laptop	1	language
1	knowledge	1	know	1	keen
1	isn	1	involved	1	invaded
1	instrument	1	individuals	1	increasing
1	improve	1	important	1	identify
1	however	1	hippocampus	1	highlights
1	here	1	helps	1	helped
1	healthy	1	headed	1	has
1	hard	1	had	1	guns
1	guided	1	groups	1	grouping
1	great	1	good	1	give
1	get	1	game	1	from
1	free	1	foundational	1	focus
1	fluids	1	first	1	finding
1	fewer	1	feel	1	fasted
1	experiment	1	experiences	1	excited
1	example	1	exactly	1	everyday
1	every	1	eventually	1	electromagnetic
1	effect	1	down	1	doubled
1	dopamine	1	don	1	does
1	do	1	distractions	1	didn
1	device	1	depth	1	curiosity
1	creating	1	control	1	consider
1	concepts	1	computer	1	completed
1	compensation	1	compared	1	commit



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	clear	1	chance	1	challenge
1	case	1	build	1	brainer
1	brain	1	boring	1	block
1	bike	1	big	1	believe
1	been	1	because	1	be
1	based	1	badminton	1	back
1	asapscience	1	amounts	1	amount
1	amazing	1	altered	1	also
1	already	1	allows	1	all
1	aid	1	again	1	after
1	adults	1	active	1	acronym
1	accuracy	1	abstained	1	able