



How to learn any language: SPACED REPETITION

Fonte: <https://youtu.be/w8uhdZ9897I>



English Transcript	Tradução
Most people have at least tried at some point in their lives to learn a new language.	A maioria das pessoas já tentou, em algum momento de suas vidas, aprender um novo idioma.
Here's a typical scenario: you're going abroad in a few months, so you've started making flashcards and you're memorizing the most important phrases, like "Where is the closest McDonald's?", "Could I have a double cheeseburger?", or "Could you give me some ketchup for these sushis?"	Aqui está um cenário típico: você vai viajar para o exterior em alguns meses, então começou a fazer cartões de memória e a memorizar as frases mais importantes, como "Onde fica o McDonald's mais próximo?", "Posso ter um cheeseburger duplo?" ou "Você poderia me dar um pouco de ketchup para esses sushis?"
But once you're there, you can't remember anything—it's like you never learned anything at all.	Mas, quando você chega lá, não consegue se lembrar de nada — é como se nunca tivesse aprendido nada.
Well, it's not just you; it's the way you study.	Bem, não é só você; é a forma como você estuda.
Yes, learning a language past the age of 12 is more difficult, and the study methods that we were taught in school and that most adults use are out of date by more than a century.	Sim, aprender um idioma após os 12 anos de idade é mais difícil, e os métodos de estudo que nos ensinaram na escola e que a maioria dos adultos usa estão desatualizados há mais de um século.
Actually, I was just like most people, trying to memorize words from vocabulary lists and going through textbooks.	Na verdade, eu era como a maioria das pessoas, tentando memorizar palavras de listas de vocabulário e passando por livros-texto.
But then one day, I discovered something called spaced repetition.	Mas então, um dia, descobri algo chamado repetição espaçada.
Spaced repetition has changed the way I approach language learning.	A repetição espaçada mudou a maneira como eu abordo o aprendizado de idiomas.



English Transcript	Tradução
In fact, I think this is the most efficient way of learning foreign languages.	Na verdade, acho que este é o método mais eficiente para aprender línguas estrangeiras.
I'm Luis Lin, and today I'll show you how to learn a language using spaced repetition.	Sou Luis Lin e hoje vou mostrar como aprender um idioma usando a repetição espaçada.
Memory and Forgetting: Let me begin with a little story.	Memória e esquecimento: Deixe-me começar com uma pequena história.
At its very core, spaced repetition is about forgetting.	No seu cerne, a repetição espaçada é sobre o esquecimento.
More precisely, it's about the forgetting curve.	Mais precisamente, é sobre a curva do esquecimento.
The forgetting curve is a concept created by the psychologist Hermann Ebbinghaus in the late 19th century.	A curva do esquecimento é um conceito criado pelo psicólogo Hermann Ebbinghaus no final do século XIX.
This curve represents the rate at which information is forgotten.	Esta curva representa a taxa na qual a informação é esquecida.
The curve goes down considerably very soon after you first learn about a concept.	A curva desce consideravelmente muito em breve após você aprender um conceito pela primeira vez.
Just think about it: most of what you learn in school is quickly forgotten in the following days.	Pense bem: a maioria do que você aprende na escola é rapidamente esquecida nos dias seguintes.
That is, unless you review the information; in this case, the curve goes back up and then you remember the information for much longer.	Isto é, a menos que você revise a informação; neste caso, a curva sobe novamente e então você se lembra da informação por muito mais tempo.
So, in order to never forget the information, you need to plan reviews at certain intervals.	Portanto, para nunca esquecer a informação, você precisa planejar revisões em determinados intervalos.
In other words, you have to do spaced repetitions.	Em outras palavras, você tem que fazer repetições espaçadas.
Here's a very basic system based on spaced repetition: You create a new flashcard for each word that you want to learn.	Aqui está um sistema muito básico baseado na repetição espaçada: você cria um novo cartão de memória para cada palavra que deseja aprender.
Instead of reviewing these flashcards on random dates, you indicate on the card how well you remember it the last time using a number from 0 to 5.	Em vez de revisar esses cartões em datas aleatórias, você indica no cartão o quanto se lembra da última vez, usando um número de 0 a 5.
Then, you review each card based on the number you wrote down the last time.	Então, você revisa cada cartão com base no número que escreveu da última vez.
Zero means that you completely forgot the word, so you need to review it the following day.	Zero significa que você esqueceu completamente a palavra, então precisa revisá-la no dia seguinte.
Five means that you remember the word perfectly, and you need to review it in a few months.	Cinco significa que você lembra perfeitamente da palavra e precisa revisá-la em alguns meses.
The system is, in theory, fairly simple, but there is a big issue: in order to truly become fluent in a foreign language, you need to learn thousands of new words.	O sistema é, em teoria, bastante simples, mas há um grande problema: para realmente se tornar fluente em um idioma estrangeiro, você precisa aprender milhares de novas palavras.
Imagine having to track the progress of thousands of flashcards manually and having to update them on your calendar.	Imagine ter que acompanhar o progresso de milhares de cartões manualmente e ter que atualizá-los no seu calendário.
The Spisak system just doesn't scale.	O sistema Spisak simplesmente não escala.



English Transcript	Tradução
Believe me, I tried it.	Acredite, eu tentei.
In 2016, I decided to start learning Japanese, and I knew that Japanese was going to be harder than Italian, which I spoke on a daily basis with my friends.	Em 2016, decidi começar a aprender japonês e sabia que o japonês seria mais difícil do que o italiano, que eu falava diariamente com meus amigos.
This is where my quest started.	Foi aí que minha busca começou.
I embarked on a quest to find the most effective language learning strategies.	Embarquei em uma busca para encontrar as estratégias de aprendizado de idiomas mais eficazes.
I spent hours and hours researching and testing on myself.	Passei horas e horas pesquisando e testando em mim mesmo.
I also started doing spaced repetition.	Também comecei a fazer repetição espaçada.
The scientific literature I found said that recalling words was superior to simply recognizing them.	A literatura científica que encontrei dizia que lembrar palavras era superior a simplesmente reconhecê-las.
I was trying to find the best way to learn a language using spaced repetition, so I started creating flashcards with Japanese words and I spent more than one hour every day trying to recall everything.	Eu estava tentando encontrar a melhor maneira de aprender um idioma usando a repetição espaçada, então comecei a criar cartões de memória com palavras em japonês e passei mais de uma hora todos os dias tentando lembrar de tudo.
But I wanted faster results, so I decided I would try to learn entire sentences and try to recall them.	Mas eu queria resultados mais rápidos, então decidi que tentaria aprender frases inteiras e tentar lembrá-las.
This method was actually effective but extremely difficult, and I burned out in a few months.	Este método foi realmente eficaz, mas extremamente difícil, e eu me esgotei em alguns meses.
This is a key point in my story: I try a new way of doing spaced repetition that seems more effective, and I end up burning out.	Este é um ponto-chave na minha história: tento uma nova maneira de fazer repetição espaçada que parece mais eficaz e acabo me esgotando.
I've spent my fair share of time researching and studying using spaced repetition, and here are a few of my humble recommendations.	Passei boa parte do tempo pesquisando e estudando usando a repetição espaçada, e aqui estão algumas das minhas humildes recomendações.
Recommendation number one: use an SRS.	Primeira recomendação: use um SRS.
Spaced repetition systems, or SRS, are software tools that make spaced repetition easy.	Sistemas de repetição espaçada, ou SRS, são ferramentas de software que facilitam a repetição espaçada.
Using a computer, you can create flashcards that are then automatically rescheduled using an algorithm.	Usando um computador, você pode criar cartões de memória que são então automaticamente reprogramados usando um algoritmo.
There are a few good SRS out there.	Existem alguns bons SRS por aí.
My first recommendation is a piece of software called Anki.	Minha primeira recomendação é um software chamado Anki.
There is no doubt that Anki is for advanced language learners.	Não há dúvida de que o Anki é para aprendizes de idiomas avançados.
It's very flexible and very powerful, and it's also free.	É muito flexível e muito poderoso, e também é gratuito.
I've used Anki for years and I'm very satisfied.	Eu usei Anki por anos e estou muito satisfeito.
Unfortunately, it is very confusing to a lot of users.	Infelizmente, é muito confuso para muitos usuários.
The second SRS I'm going to recommend is called Polyglot Lab.	O segundo SRS que vou recomendar é chamado Polyglot Lab.



English Transcript	Tradução
Full disclosure: I develop Polyglot Lab, so it's my own website.	Divulgação completa: eu desenvolvo o Polyglot Lab, então é o meu próprio site.
Polyglot Lab is a free SRS that allows you to create flashcards based on content that you find interesting.	O Polyglot Lab é um SRS gratuito que permite que você crie cartões de memória com base em conteúdos que considera interessantes.
It has two advantages over Anki: first, it's much easier to use—there are no technical settings, so you can focus 100% of your time on learning.	Ele tem duas vantagens sobre o Anki: primeiro, é muito mais fácil de usar — não há configurações técnicas, então você pode focar 100% do seu tempo em aprender.
Second, creating flashcards is extremely easy: you just upload your article in your target language, click on words that you don't know, and then click on a button and your flashcard is ready.	Segundo, criar cartões de memória é extremamente fácil: você apenas faz o upload do seu artigo no idioma-alvo, clica nas palavras que não conhece e então clica em um botão e seu cartão de memória está pronto.
The last SRS I would recommend is Glossika.	O último SRS que eu recomendo é o Glossika.
Glossika isn't exactly like other SRS.	Glossika não é exatamente como outros SRS.
Glossika is focused on speaking.	Glossika é focado na fala.
I've actually used it in the past, and I thought it was really effective.	Eu realmente usei no passado e achei muito eficaz.
If you want an SRS that you can use on the go and that focuses mostly on speaking, then Glossika may be a good choice.	Se você quer um SRS que possa usar em qualquer lugar e que se concentre principalmente na fala, então Glossika pode ser uma boa escolha.
Glossika is currently doing a discount, so check the link in the description to take advantage of it.	O Glossika está atualmente oferecendo um desconto, então verifique o link na descrição para aproveitar.
Look, I guess what I'm trying to say is you're gonna spend thousands and thousands of hours trying to learn Japanese.	Olha, acho que o que estou tentando dizer é que você vai gastar milhares e milhares de horas tentando aprender japonês.
So, if you don't find a right balance between something that is effective and interesting at the same time, you're not gonna succeed like 80% of everyone that's ever started to learn a language.	Portanto, se você não encontrar um equilíbrio certo entre algo que é eficaz e interessante ao mesmo tempo, você não vai ter sucesso como 80% de todos que já começaram a aprender um idioma.
Let's move on to my second recommendation: review your flashcards once a day.	Vamos para minha segunda recomendação: revise seus cartões de memória uma vez por dia.
Now, this is actually very difficult.	Agora, isso é realmente muito difícil.
Your reviews should not take more than 30 minutes, in my opinion.	Suas revisões não devem levar mais de 30 minutos, na minha opinião.
This is because doing something daily usually is pretty hard.	Isso porque fazer algo diariamente geralmente é bem difícil.
So, here's the trap with most spaced repetition systems: at some point, it's going to feel very overwhelming, especially if you're adding a lot of new cards every day.	Então, aqui está a armadilha com a maioria dos sistemas de repetição espaçada: em algum momento, vai parecer muito avassalador, especialmente se você estiver adicionando muitos cartões novos todos os dias.
Your study sessions are going to be about 75% reviewing and 25% new words and phrases.	Suas sessões de estudo serão cerca de 75% de revisão e 25% de novas palavras e frases.
Now, I know that at the beginning, a lot of people are going to be tempted to actually add a lot of new words every day, and that's fine at the beginning because you don't have a lot of reviews because	Agora, eu sei que no começo muita gente vai ficar tentada a realmente adicionar muitas palavras novas todos os dias, e isso é bom no início porque você não tem muitas revisões porque está apenas começando.



English Transcript	Tradução
you're just starting out.	
But the thing is, the more cards you add, the more reviews you're going to get in the future, and the number of cards just compounds and increases exponentially, and you're going to be overwhelmed.	Mas a questão é que, quanto mais cartões você adiciona, mais revisões você terá no futuro, e o número de cartões simplesmente se acumula e aumenta exponencialmente, e você ficará sobrecarregado.
I would say that creating five new flashcards a day is a minimum, and ten is ideal.	Eu diria que criar cinco novos cartões de memória por dia é um mínimo, e dez é ideal.
For the hardcore language learners out there, you can go from twenty to thirty cards every day, but remember that you're going to have to spend probably more than an hour every day on just reviews.	Para os aprendizes hardcore de idiomas, você pode ir de vinte a trinta cartões todos os dias, mas lembre-se de que você terá que passar provavelmente mais de uma hora todos os dias apenas em revisões.
It's very, very important that you review your flashcards every day.	É muito, muito importante que você revise seus cartões de memória todos os dias.
Make it a daily thing.	Faça disso uma coisa diária.
Okay, now let's move on to my third and last recommendation: make your own flashcards.	Ok, agora vamos para minha terceira e última recomendação: faça seus próprios cartões de memória.
Now, it doesn't really matter what SRS you're gonna use.	Agora, não importa realmente qual SRS você vai usar.
Whether you use Anki, Polyglot Lab, or Glossika, you're gonna have at your disposal hundreds of pre-made flashcard decks for every language.	Se você usar Anki, Polyglot Lab ou Glossika, você terá à sua disposição centenas de decks de cartões de memória pré-fabricados para cada idioma.
For example, if you're using Anki, there are decks on the internet that you can use, like the one to five thousand most frequently used words in Korean, for example, or Japanese.	Por exemplo, se você estiver usando Anki, há decks na internet que você pode usar, como os cinco mil palavras mais frequentemente usadas em coreano, por exemplo, ou japonês.
It's really tempting to just use those decks so that you have the cards already ready for you.	É realmente tentador apenas usar esses decks para que você tenha os cartões já prontos para você.
In fact, this was my first approach when I started learning Japanese.	Na verdade, essa foi minha primeira abordagem quando comecei a aprender japonês.
I downloaded a deck of pre-made flashcards with the six thousand most common words in Japanese.	Eu baixei um deck de cartões de memória pré-fabricados com as seis mil palavras mais comuns em japonês.
The truth of the matter is, it is actually an efficient way to go about learning, but only at the beginning.	A verdade é que é realmente uma maneira eficiente de aprender, mas apenas no início.
If you really want to be fluent, as I said, the name of the game is consistency.	Se você realmente quer ser fluente, como eu disse, o nome do jogo é consistência.
Unfortunately, if you're studying using pre-made flashcards, usually the sentences on these flashcards are so boring and bland that there's no way you're going to continue studying this on a daily basis in the long term.	Infelizmente, se você está estudando usando cartões de memória pré-fabricados, geralmente as frases nesses cartões são tão entediantes e sem graça que não há como você continuar estudando isso diariamente a longo prazo.
So, you may see some pretty good results in the beginning, but then in the long term, it's not sustainable.	Então, você pode ver alguns resultados muito bons no início, mas depois, a longo prazo, não é sustentável.
I hope you learned something new in this video.	Espero que você tenha aprendido algo novo neste vídeo.



English Transcript	Tradução
If that's the case, click the subscribe button below.	Se for o caso, clique no botão de inscrever-se abaixo.
You just have to click the button below this video.	Você só precisa clicar no botão abaixo deste vídeo.
Right?	Certo?
I'll see you in the next video.	Vejo você no próximo vídeo.



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
64	the	61	you	54	is
48	to	43	a	41	I
36	and	30	in	28	that
26	of	25	are	24	it
21	on	14	flashcards	13	spaced
13	so	12	this	12	repetition
12	language	12	have	12	at
11	your	11	very	11	my
11	going	10	words	10	not
10	most	10	learn	10	just
10	for	10	day	9	srs
9	new	9	more	9	but
8	using	8	there	8	learning
7	way	7	was	7	use
7	then	7	japanese	7	if
7	every	6	started	6	review
6	out	6	like	6	glossika
6	be	6	anki	6	actually
6	about	5	with	5	trying
5	time	5	than	5	reviews
5	remember	5	lot	5	few
5	effective	5	curve	5	cards
5	can	5	an	4	thousands
4	something	4	some	4	recommendation
4	really	4	polyglot	4	or
4	one	4	number	4	now
4	need	4	last	4	lab
4	information	4	here	4	gonna
4	forgetting	4	first	4	find
4	doing	4	do	4	daily
4	click	4	beginning	4	am
3	would	3	word	3	what
3	want	3	video	3	used
3	try	3	these	3	them
3	system	3	studying	3	study
3	spent	3	second	3	pre



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	point	3	people	3	no
3	months	3	me	3	make
3	made	3	let	3	hours
3	good	3	go	3	from
3	flashcard	3	five	3	difficult
3	decks	3	creating	3	create
3	called	3	button	3	because
3	based	2	will	2	which
2	where	2	well	2	usually
2	us	2	up	2	unfortunately
2	tried	2	thousand	2	think
2	thing	2	term	2	take
2	systems	2	story	2	spend
2	speaking	2	software	2	sentences
2	see	2	school	2	say
2	said	2	right	2	reviewing
2	results	2	researching	2	recommend
2	recall	2	ready	2	quest
2	pretty	2	phrases	2	past
2	own	2	other	2	order
2	once	2	never	2	much
2	move	2	means	2	may
2	matter	2	long	2	learners
2	learned	2	know	2	interesting
2	important	2	how	2	hour
2	having	2	has	2	goes
2	free	2	forgotten	2	foreign
2	following	2	fluent	2	fact
2	extremely	2	example	2	efficient
2	easy	2	each	2	down
2	does	2	decided	2	could
2	concept	2	century	2	case
2	card	2	by	2	below
2	basis	2	approach	2	also
2	add	1	zero	1	yes
1	years	1	wrote	1	whether
1	when	1	were	1	website
1	we	1	wanted	1	vocabulary
1	usethere	1	users	1	upload
1	update	1	unless	1	typical
1	two	1	twenty	1	truth



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	truly	1	trap	1	track
1	tools	1	today	1	through
1	thought	1	those	1	thirty
1	third	1	theory	1	their
1	th	1	textbooks	1	testing
1	ten	1	tempting	1	tempted
1	technical	1	taught	1	target
1	sustainable	1	sushis	1	superior
1	succeed	1	subscribe	1	strategies
1	starting	1	start	1	spoke
1	spisak	1	soon	1	six
1	simply	1	simple	1	show
1	should	1	share	1	settings
1	sessions	1	seems	1	scientific
1	scenario	1	scale	1	satisfied
1	same	1	s	1	rescheduled
1	represents	1	repetitions	1	recommendations
1	recognizing	1	recalling	1	rate
1	random	1	quickly	1	psychologist
1	progress	1	probably	1	precisely
1	powerful	1	plan	1	piece
1	perfectly	1	overwhelming	1	overwhelmed
1	over	1	opinion	1	only
1	okay	1	next	1	name
1	myself	1	mostly	1	minutes
1	minimum	1	methods	1	method
1	memory	1	memorizing	1	memorize
1	mcdonald	1	manually	1	making
1	luis	1	look	1	longer
1	lives	1	little	1	literature
1	lists	1	link	1	lin
1	least	1	late	1	languages
1	korean	1	knew	1	key
1	ketchup	1	its	1	italian
1	issue	1	intervals	1	internet
1	instead	1	indicate	1	increases
1	imagine	1	ideal	1	hundreds
1	humble	1	hope	1	hermann
1	harder	1	hardcore	1	hard
1	guess	1	give	1	get
1	game	1	future	1	full



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	friends	1	frequently	1	found
1	forgot	1	forget	1	focuses
1	focused	1	focus	1	flexible
1	fine	1	feel	1	faster
1	fairly	1	fair	1	exponentially
1	exactly	1	everything	1	everyone
1	ever	1	especially	1	entire
1	end	1	embarked	1	ebbinghaus
1	easier	1	downloaded	1	doubt
1	double	1	disposal	1	discovered
1	discount	1	disclosure	1	develop
1	description	1	deck	1	days
1	dates	1	date	1	currently
1	created	1	core	1	continue
1	content	1	consistency	1	considerably
1	confusing	1	computer	1	compounds
1	completely	1	common	1	closest
1	choice	1	cheeseburger	1	check
1	changed	1	certain	1	cannot
1	calendar	1	burning	1	burned
1	boring	1	bland	1	big
1	between	1	best	1	believe
1	begin	1	become	1	basic
1	balance	1	back	1	automatically
1	as	1	article	1	anythingit
1	anything	1	already	1	allows
1	all	1	algorithm	1	age
1	after	1	advantages	1	advantage
1	advanced	1	adults	1	adding
1	abroad				