

How to make smart decisions more easily



English Transcript	Tradução
In a 2011 study, researchers followed a group of judges deciding whether or not to offer imprisoned individuals a chance at parole.	Em um estudo de 2011, pesquisadores acompanharam um grupo de juízes decidindo se ofereciam ou não a chance de liberdade condicional a indivíduos encarcerados.
Logically, one might expect things like an imprisoned person's crime, existing sentence, and current behavior to be the primary considerations.	Logicamente, poderia-se esperar que fatores como o crime cometido pela pessoa presa, a sentença existente e o comportamento atual fossem as principais considerações.
But while those details were duly examined, one variable had a remarkably large impact: the time of day.	Mas, enquanto esses detalhes eram devidamente examinados, uma variável teve um impacto surpreendentemente grande: a hora do dia.
Imprisoned people who met with the board in the morning were far more likely to receive parole than those whose cases were reviewed in the afternoon, even if their crimes and sentences were practically identical.	Pessoas presas que se encontravam com a junta pela manhã tinham muito mais chances de receber liberdade condicional do que aquelas cujos casos eram revisados à tarde, mesmo que seus crimes e sentenças fossem praticamente idênticos.
This finding might seem strange, but the researchers' explanation was simple: in the afternoon, the judges were likely exhausted.	Esse achado pode parecer estranho, mas a explicação dos pesquisadores foi simples: à tarde, os juízes provavelmente estavam exaustos.
Specifically, they were experiencing decision fatigue.	Especificamente, eles estavam experimentando fadiga de decisão.
This kind of cognitive exhaustion occurs after a period of extended decision making and it can	Esse tipo de exaustão cognitiva ocorre após um período de tomada de decisão prolongada e pode tornar as



English Transcript	Tradução
make people more impulsive and less confident while making choices.	peessoas mais impulsivas e menos confiantes ao fazer escolhas.
The dangers of decision fatigue are clear in high-stakes scenarios like this study, but it can have a serious impact on our day-to-day lives as well.	Os perigos da fadiga de decisão são claros em cenários de alto risco como este estudo, mas ela pode ter um impacto sério em nossas vidas diárias também.
So what kinds of choices lead us to this state, and what can we do to fight fatigue?	Então, quais tipos de escolhas nos levam a esse estado e o que podemos fazer para combater a fadiga?
Everything our bodies do— whether physical or mental— uses energy.	Tudo o que nossos corpos fazem, seja físico ou mental, consome energia.
But while it's unclear exactly what resources are depleted during mental strain, studies have found many individuals seem to have a daily threshold for making decisions.	Mas, embora não esteja claro exatamente quais recursos são esgotados durante o esforço mental, estudos descobriram que muitos indivíduos parecem ter um limite diário para tomar decisões.
And once that threshold is met, most people make the conscious choice to “take it easy” and save serious thinking about any new decisions for another day.	E uma vez que esse limite é atingido, a maioria das pessoas faz a escolha consciente de "pegar leve" e deixar o pensamento sério sobre novas decisões para outro dia.
How quickly you reach this threshold depends on several variables, including the frequency, complexity, and novelty of the decisions you have to make.	Quão rapidamente você atinge esse limite depende de diversas variáveis, incluindo a frequência, complexidade e novidade das decisões que precisa tomar.
For example, choosing what to eat for breakfast isn't very taxing.	Por exemplo, escolher o que comer no café da manhã não é muito desgastante.
Not only is this decision limited by what's available, it's also a choice you expect to make once a day with fairly low stakes.	Não só essa decisão é limitada pelo que está disponível, como também é uma escolha que você espera fazer uma vez ao dia com apostas relativamente baixas.
And even when you're not quite sure what to eat, the time between this minor decision and the next one should give you ample room to recover whatever cognitive energy you expend.	E mesmo quando você não tem certeza do que comer, o tempo entre essa decisão menor e a próxima deve dar espaço suficiente para recuperar qualquer energia cognitiva que você gaste.
But let's imagine something much trickier.	Mas vamos imaginar algo muito mais complicado.
For example, your car suddenly breaks down and you need to replace it right away.	Por exemplo, seu carro quebra de repente e você precisa substituí-lo imediatamente.
This is an unexpected, complicated decision with serious consequences.	Esta é uma decisão inesperada, complicada e com consequências sérias.
In this case, there are countless options to choose from, and you won't find them all in one place.	Neste caso, há inúmeras opções para escolher, e você não as encontrará todas em um único lugar.
To make the optimal choice, you'll need to do hours of thoughtful research to consider the various pros and cons.	Para fazer a escolha ideal, você precisará fazer horas de pesquisa cuidadosa para considerar os vários prós e contras.
And since this is a decision you don't often make, you'll also have to identify what considerations are most important.	E como esta é uma decisão que você não costuma tomar, também terá que identificar quais considerações são mais importantes.
The time pressure can add additional stress both during the decision-making process and afterward, as you expend more energy	A pressão do tempo pode adicionar estresse adicional tanto durante o processo de tomada de decisão quanto depois, à medida que você gasta mais energia se



English Transcript	Tradução
wondering if you would have made a different decision with more time.	perguntando se teria tomado uma decisão diferente com mais tempo.
After just a single decision of this magnitude, most people would have already reached their decision-making threshold.	Após apenas uma decisão dessa magnitude, a maioria das pessoas já teria atingido seu limite de tomada de decisão.
But in professions where individuals need to make multiple high-stakes decisions every day, decision fatigue can be much more dangerous.	Mas em profissões onde indivíduos precisam tomar várias decisões de alto risco todos os dias, a fadiga de decisão pode ser muito mais perigosa.
Judges, like those in the 2011 study, often encounter difficult decisions back-to-back, with no time to recover.	Juízes, como os do estudo de 2011, frequentemente encontram decisões difíceis uma após a outra, sem tempo para se recuperar.
Many researchers are especially concerned about decision fatigue in medicine.	Muitos pesquisadores estão especialmente preocupados com a fadiga de decisão na medicina.
Doctors often work long shifts full of life-or-death decisions, and some studies have found that medical workers are much more likely to make critical mistakes when working extended shifts.	Médicos frequentemente trabalham turnos longos cheios de decisões de vida ou morte, e alguns estudos descobriram que os trabalhadores médicos têm muito mais chances de cometer erros críticos ao trabalhar turnos estendidos.
Addressing these issues requires institutional changes, but there are much more direct ways most of us can avoid fatigue in our daily lives.	Abordar essas questões exige mudanças institucionais, mas há maneiras muito mais diretas de a maioria de nós evitar a fadiga em nossas vidas diárias.
One simple strategy is to make fewer daily decisions, tackling your to-do list over multiple days, or even removing some rote decisions from your day altogether.	Uma estratégia simples é tomar menos decisões diárias, abordando sua lista de tarefas ao longo de vários dias, ou até mesmo eliminando algumas decisões rotineiras do seu dia completamente.
It's also typically less draining to offer advice on a hard decision than it is to make that choice yourself.	Também costuma ser menos desgastante oferecer conselhos sobre uma decisão difícil do que tomar essa decisão você mesmo.
So it can be helpful to imagine your decisions as someone else's before considering how the consequences impact you specifically.	Portanto, pode ser útil imaginar suas decisões como se fossem de outra pessoa antes de considerar como as consequências impactam você especificamente.
Finally, it's essential to remember that not every choice is equally important, and learning how to relax about the small stuff can help you save energy for the decisions that truly matter.	Finalmente, é essencial lembrar que nem toda escolha é igualmente importante, e aprender a relaxar com as pequenas coisas pode ajudar a economizar energia para as decisões que realmente importam.



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
30	to	22	the	17	and
15	you	14	decision	13	is
13	a	11	this	11	of
11	in	10	make	10	it
10	decisions	8	have	8	can
8	are	7	what	7	not
7	more	7	day	7	but
6	were	6	for	6	fatigue
5	with	5	time	5	that
5	one	5	making	5	do
5	choice	4	your	4	threshold
4	people	4	or	4	much
4	most	4	energy	3	will
3	while	3	us	3	those
3	study	3	stakes	3	serious
3	researchers	3	our	3	on
3	often	3	need	3	likely
3	like	3	judges	3	individuals
3	imprisoned	3	impact	3	how
3	even	3	daily	3	be
3	as	3	also	3	about
2	would	2	whether	2	when
2	there	2	their	2	than
2	studies	2	specifically	2	some
2	so	2	simple	2	shifts
2	seem	2	save	2	s
2	recover	2	parole	2	once
2	offer	2	multiple	2	might
2	met	2	mental	2	many
2	lives	2	less	2	important
2	imagine	2	if	2	high
2	from	2	found	2	extended
2	expend	2	expect	2	example
2	every	2	eat	2	during
2	considerations	2	consequences	2	cognitive
2	choices	2	back	2	an



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	afternoon	2	after	1	yourself
1	working	1	workers	1	work
1	wondering	1	whose	1	who
1	where	1	whatever	1	well
1	we	1	ways	1	was
1	very	1	various	1	variables
1	variable	1	uses	1	unexpected
1	unclear	1	typically	1	truly
1	trickier	1	thoughtful	1	thinking
1	things	1	they	1	these
1	them	1	taxing	1	take
1	tackling	1	sure	1	suddenly
1	stuff	1	stress	1	strategy
1	strange	1	strain	1	state
1	something	1	someone	1	small
1	single	1	since	1	should
1	several	1	sentences	1	sentence
1	scenarios	1	rote	1	room
1	right	1	reviewed	1	resources
1	research	1	requires	1	replace
1	removing	1	remember	1	remarkably
1	relax	1	receive	1	reached
1	reach	1	quite	1	quickly
1	pros	1	professions	1	process
1	primary	1	pressure	1	practically
1	place	1	physical	1	person
1	period	1	over	1	options
1	optimal	1	only	1	occurs
1	novelty	1	no	1	next
1	new	1	morning	1	mistakes
1	minor	1	medicine	1	medical
1	matter	1	magnitude	1	made
1	low	1	long	1	logically
1	list	1	limited	1	life
1	let	1	learning	1	lead
1	large	1	kinds	1	kind
1	just	1	issues	1	institutional
1	including	1	impulsive	1	identify
1	identical	1	hours	1	helpful
1	help	1	hard	1	had
1	group	1	give	1	full



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	frequency	1	followed	1	finding
1	find	1	finally	1	fight
1	fewer	1	far	1	fairly
1	explanation	1	experiencing	1	existing
1	exhaustion	1	exhausted	1	examined
1	exactly	1	everything	1	essential
1	especially	1	equally	1	encounter
1	else	1	easy	1	duly
1	draining	1	down	1	doctors
1	direct	1	difficult	1	different
1	details	1	depleted	1	depends
1	deciding	1	death	1	days
1	dangers	1	dangerous	1	current
1	critical	1	crimes	1	crime
1	countless	1	considering	1	consider
1	conscious	1	cons	1	confident
1	concerned	1	complicated	1	complexity
1	clear	1	choosing	1	choose
1	changes	1	chance	1	cases
1	case	1	car	1	by
1	breaks	1	breakfast	1	both
1	bodies	1	board	1	between
1	behavior	1	before	1	away
1	avoid	1	available	1	at
1	any	1	another	1	ample
1	altogether	1	already	1	all
1	afterward	1	advice	1	addressing
1	additional	1	add		