



# How your memory works and why forgetting is totally OK

Você já perdeu algo que estava segurando? Se esqueceu completamente do nome de um ator famoso? Entrou em uma sala e imediatamente se esqueceu por quê? A neurocientista Lisa Genova investiga dois tipos de falhas de memória que experimentamos regularmente - e nos garante que esquecer é totalmente normal. Acompanhe a conversa de Lisa Genova com o curador de ciências do TED David Biello, onde Genova descreve a diferença entre momentos comuns de esquecimento e possíveis sinais de Alzheimer, desmascara um mito difundido sobre a capacidade do cérebro e compartilha o que você pode fazer para manter seu cérebro saudável e sua memória afiada. ( **Fonte:** [TED.COM](https://www.ted.com)).

English Transcript	Tradução
Thinking about the past week, did any of you forget where you put your phone?	Pensando na semana passada, algum de vocês esqueceu onde colocou seu telefone?
Did you have a word stuck on the tip of your tongue, you couldn't remember the name of an actor or that movie a friend recommended?	Você tinha uma palavra na ponta da língua, não conseguia lembrar o nome de um ator ou aquele filme que um amigo recomendou?
Did you forget to take out the trash or move the laundry from the washer to the dryer or to pick up something from the grocery store you meant to buy?	Você se esqueceu de levar o lixo para fora ou de mover a roupa da lavadora para a secadora ou de pegar algo no supermercado que pretendia comprar?
What is going on here, is your memory failing?	O que está acontecendo aqui, sua memória está falhando?
It's not.	Não está.
It's doing exactly what it's supposed to do.	Está fazendo exatamente o que deve fazer.
For all its miraculous, necessary and pervasive presence in our lives, memory is far from perfect.	Apesar de toda a sua presença milagrosa, necessária e penetrante em nossas vidas, a memória está longe de ser perfeita.
Our brains are not designed to remember people's names, to do something later or to catalogue everything we encounter.	Nossos cérebros não são projetados para lembrar os nomes das pessoas, para fazer algo mais tarde ou para catalogar tudo o que encontramos.
These imperfections are simply the factory settings.	Essas imperfeições são simplesmente configurações de fábrica.
Even in the smartest of heads, memory is fallible.	Mesmo nas cabeças mais espertas, a memória é falível.
A man famous for memorizing over 100,000 digits of pi can also forget his wife's birthday or why he walked into the living room.	Um homem famoso por memorizar mais de 100.000 dígitos do pi também pode esquecer o aniversário de sua esposa ou por que ele entrou na sala de estar.
Most of us will forget the majority of what we experienced today by tomorrow.	A maioria de nós vai esquecer amanhã a maior parte do que viveu hoje.
Added up, this means we actually don't remember most of our own lives.	Somado, isso significa que realmente não nos lembramos da maior parte de nossas próprias vidas.
Think about that.	Pense sobre isso.



English Transcript	Tradução
So what determines what we remember and what we forget?	Então, o que determina o que lembramos e o que esquecemos?
Here are two examples of supercommon memory failures and why they're totally normal.	Aqui estão dois exemplos de falhas de memória super comuns e por que são totalmente normais.
Number one, where did I put my phone, my keys, my glasses, my car?	Número um, onde coloquei meu telefone, minhas chaves, meus óculos, meu carro?
The first necessary ingredient in creating a memory that lasts longer than the present moment is attention.	O primeiro ingrediente necessário para criar uma memória que dure mais do que o momento presente é a atenção.
Your memory is not a video camera recording a constant stream of every sight and sound you're exposed to.	Sua memória não é uma câmera de vídeo gravando um fluxo constante de todas as imagens e sons aos quais você está exposto.
You can only remember what you pay attention to.	Você só pode se lembrar do que você presta atenção.
Here's an example that will probably feel familiar.	Aqui está um exemplo que provavelmente parecerá familiar.
I often drive from Boston to Cape Cod.	Costumo dirigir de Boston a Cape Cod.
About an hour into this trip I cross the Sagamore Bridge, a really big, four-lane, cannot-miss-it structure.	Após cerca de uma hora de viagem, cruzo a Ponte Sagamore, uma estrutura realmente grande, de quatro pistas e imperdível.
And then about 10 miles and a mere 10 minutes later, I'll suddenly wonder, wait, did I already go over the bridge?	E então, cerca de 10 milhas e meros 10 minutos depois, de repente me pergunto, espere, eu já passei pela ponte?
I can't recall going over the bridge because that memory was never created in the first place.	Não me lembro de ter passado pela ponte porque essa memória nunca foi criada.
It's not enough for my senses to perceive information.	Não é suficiente para meus sentidos perceberem informações.
My brain can't consolidate any sensory information into a lasting memory without the neural input of attention.	Meu cérebro não consegue consolidar nenhuma informação sensorial em uma memória duradoura sem a entrada neural de atenção.
So because I've driven over that bridge countless times and because I was probably lost in thought or listening to an audio book, so my attention pulled elsewhere, the experience of driving over it slipped out of my brain within seconds, gone without a trace.	Então, porque eu já dirigi sobre aquela ponte inúmeras vezes e porque provavelmente estava perdida em pensamentos ou ouvindo um livro de áudio, então minha atenção foi direcionada para outro lugar, a experiência de dirigir sobre ela escapou do meu cérebro em segundos, desapareceu sem deixar vestígios .
The number one reason for forgetting what someone said, the name of a person you just met, where you parked your car and whether you already drove over a really big bridge is lack of attention.	A razão número um para esquecer o que alguém disse, o nome de uma pessoa que acabou de conhecer, onde estacionou o carro e se já passou por uma ponte muito grande é a falta de atenção.
Number two, "Oh, what is his name?"	Número dois: "Oh, qual é o nome dele?"
One day I couldn't come up with the name of the actor who played Tony Soprano in the HBO series "The Sopranos."	Um dia, não consegui lembrar do nome do ator que interpretou Tony Soprano na série da HBO "The Sopranos".



English Transcript	Tradução
I knew his name was stored somewhere in my brain, and I could tell you all kinds of things about him, but I could not produce his name.	Eu sabia que seu nome estava armazenado em algum lugar do meu cérebro e poderia dizer-lhe todo tipo de coisa sobre ele, mas não conseguia dizer seu nome.
I eventually gave up and googled it.	Acabei desistindo e pesquisei no Google.
"Actor who played Tony Soprano."	"Ator que interpretou Tony Soprano."
James Gandolfini.	James Gandolfini.
Yes, that's it.	Sim é isso.
Blocking on a word, also called tip of the tongue, is one of the most common experiences of memory failure.	O bloqueio de uma palavra, também chamado de ponta da língua, é uma das experiências mais comuns de falha de memória.
You're trying to come up with a word, most often a proper noun, but you cannot, for the life of you, retrieve it on demand.	Você está tentando se lembrar de uma palavra, na maioria das vezes um nome próprio, mas não consegue, por mais que tente, recuperá-la quando precisa.
Why does this happen?	Por que isso acontece?
Blocking on a word can occur when there's only partial or weak activation of the neurons that connect to the word you're looking for.	O bloqueio de uma palavra pode ocorrer quando há apenas ativação parcial ou fraca dos neurônios que se conectam à palavra que você está procurando.
We often come up with a loosely related word instead, something similar in sound or meaning.	Em vez disso, costumamos nos lembrar de uma palavra vagamente relacionada, algo semelhante em som ou significado.
These obliquely related words are rather unfortunately called the ugly sister of the target.	Essas palavras indiretamente relacionadas são, infelizmente, chamadas de irmãs feias do alvo.
And even more unfortunately, zeroing in on an ugly sister will only make the situation worse.	E ainda mais infelizmente, mirar em uma irmã feia só vai piorar a situação.
These decoys lead your brain activity down neural pathways that go to them and not to the word you're looking for.	Esses engodos conduzem sua atividade cerebral por caminhos neurais que vão até elas e não para a palavra que você está procurando.
So now when you try to retrieve the word in question, all you can come up with is the ugly sister.	Então, agora, quando você tenta recuperar a palavra em questão, tudo de que consegue se lembrar é da irmã feia.
Here's an example.	Aqui está um exemplo.
I recently asked my boyfriend, "What's the name of that famous surfer? Lance? No, it's not Lance."	Recentemente perguntei ao meu namorado: "Qual é o nome daquele surfista famoso? Lance? Não, não é Lance."
He knew who I was talking about, but he couldn't come up with it either.	Ele sabia de quem eu estava falando, mas também não sabia.
We were both stumped.	Nós dois ficamos perplexos.
And turns out my blurting out the wrong name set my boyfriend's brain to Lance Armstrong, the ugly sister.	E acontece que o fato de eu ter deixado escapar o nome errado fez com que o cérebro do meu namorado se voltasse para Lance Armstrong, a irmã feia.
Now, he was stuck in the wrong neural	Agora, ele estava preso na vizinhança neural



English Transcript	Tradução
neighborhood and couldn't get out.	errada e não conseguia sair.
The ugly sister also explains this phenomenon.	A irmã feia também explica esse fenômeno.
Much later, once you've stopped trying to find the word, it suddenly bubbles to the surface, seemingly out of nowhere.	Muito mais tarde, uma vez que você parou de tentar encontrar a palavra, ela de repente borbulha na superfície, aparentemente do nada.
Laird Hamilton.	Laird Hamilton.
Yes, that's it.	Sim é isso.
Why does that happen?	Por que isso acontece?
By calling off the hunt, your brain can stop perseverating on the ugly sister, giving the correct set of neurons a chance to be activated.	Ao cancelar a caça, seu cérebro pode parar de perseverar na irmã feia, dando ao conjunto correto de neurônios uma chance de ser ativado.
Tip of the tongue, especially blocking on a person's name, is totally normal.	A ponta da língua, especialmente bloquear o nome de uma pessoa, é totalmente normal.
Twenty-five-year-olds can experience several tip of the tongues a week, but young people don't sweat them, in part because old age, memory loss and Alzheimer's are nowhere on their radars.	Os jovens de 25 anos podem experimentar várias pontas da língua por semana, mas os jovens não se importam com isto, em parte porque a velhice, a perda de memória e o Alzheimer não estão em nenhum lugar de seus radares.
And unlike their parents, they don't hesitate in outsourcing the job to their smart phones.	E, ao contrário de seus pais, eles não hesitam em terceirizar o trabalho para seus smartphones.
Which brings me to an important point.	O que me leva a um ponto importante.
Many of you are worried that if you use Google to look up your blocked words then you're cheating and contributing to the problem, weakening your memory.	Muitos de vocês estão preocupados porque, se usarem o Google para pesquisar suas palavras bloqueadas, estarão trapaceando e contribuindo para o problema, enfraquecendo sua memória.
You're worried that Google is a high-tech crutch that's going to give you digital amnesia.	Você está preocupado com o fato de o Google ser uma muleta de alta tecnologia que vai lhe causar amnésia digital.
This belief is misinformed.	Essa crença não se sustenta.
Looking up the name of the actor who played Tony Soprano doesn't weaken my memory's ability whatsoever.	Procurar o nome do ator que interpretou Tony Soprano não enfraquece em nada a capacidade da minha memória.
Likewise, suffering through the mental pain and insisting on coming up with his name on my own doesn't make my memory stronger or come with any trophies for doing so.	Da mesma forma, sofrer com a dor mental e insistir em descobrir seu nome sozinho não torna minha memória mais forte e nem traz nenhum troféu por isso.
You don't have to be a memory martyr.	Você não precisa ser um mártir da memória.
Having a word stuck on the tip of your tongue is a totally normal glitch in memory retrieval, a byproduct of how our brains are organized.	Ter uma palavra presa na ponta da língua é uma falha totalmente normal na recuperação da memória, um subproduto de como nossos cérebros estão organizados.
You wear glasses if your eyes need help seeing.	Você usa óculos se seus olhos precisam de ajuda para enxergar.
You have my permission to use Google if a word is stuck on the tip of your tongue.	Você tem minha permissão para usar o Google se uma palavra ficar presa na ponta da língua.



English Transcript	Tradução
Memory is amazing and is essential for the functioning of almost everything we do, but it will also forget to call your mother, where you put those glasses, and what you ate for lunch last Tuesday.	A memória é incrível e é essencial para o funcionamento de quase tudo o que fazemos, mas também vai esquecer de ligar para sua mãe, onde colocou aqueles óculos e o que almoçou na terça-feira passada.
Frustrating, but not a cause for diagnosis, panic or shame.	Frustrante, mas não é motivo para diagnóstico, pânico ou vergonha.
Most of what we forget is just a normal part of being human.	A maior parte do que esquecemos é apenas uma parte normal do ser humano.
Thank you.	Obrigada.
David Biello: I will stand in for the audience to give you my own personal standing ovation.	David Biello: Vou substituir o público para dar a vocês minha ovação pessoal.
I personally feel so much better.	Eu pessoalmente me sinto muito melhor.
So thank you for that.	Então, obrigado!
I think we all get a little concerned about our memories, particularly after this pandemic.	Acho que todos nós ficamos um pouco preocupados com nossas memórias, especialmente depois desta pandemia.
And I see that we already have some questions from the audience.	E vejo que já temos algumas perguntas do público.
But before we get into that, I have to ask one very important personal question, which is, should I be worried, because every time I get up and go to another room, I forget why I've gone there.	Mas antes de passarmos para as perguntas, eu tenho que fazer uma pergunta pessoal muito importante, que é, se eu deveria estar preocupado, porque toda vez que eu me levanto e vou para outra sala, eu esqueço por que fui lá.
Is that is that troubling?	Isso é preocupante?
Should I be nervous?	Devo ficar nervoso?
LG: No, you should not be nervous.	LG: Não, você não deve ficar nervoso.
And that's one of the big take-homes of why I wrote the book I just wrote, there's so many people, especially over the age of 40, who experience normal moments of forgetting but now we are keyed into it and we think, "Oh, my God, does this mean I'm losing my mind, I'm going to get Alzheimer's."	E essa é uma das grandes dicas de porque escrevi o livro que acabei de escrever, há tantas pessoas, especialmente com mais de 40 anos, que passam por momentos normais de esquecimento, mas agora estamos ligados a isso e pensamos: "Oh, meu Deus, isso significa que estou enlouquecendo, vou pegar Alzheimer. "
So here's what happens when you have that -- so you're in your bedroom and you're getting ready to read a book, it's bedtime, that's what you do before bed.	Então aqui está o que acontece quando isso acontece - você está em seu quarto e está se preparando para ler um livro, é hora de dormir, é o que você faz antes de dormir.
And you realize you've forgotten your glasses.	E você percebe que esqueceu seus óculos.
And you're like, they're probably in the kitchen.	E você pensa, eles provavelmente estão na cozinha.
So you go walk down to the kitchen and you created the memory, the intention of what you plan to do later.	Então você desce até a cozinha e cria a memória, a intenção do que planeja fazer mais tarde.
That's called your prospective memory.	Isso é chamado de memória prospectiva.



English Transcript	Tradução
So it's like, I intend -- we do this all the time, right?	Então é algo como, eu pretendo - fazemos isso o tempo todo, certo?
"When I go to the grocery store later, I need to buy milk."	"Quando eu for ao supermercado mais tarde, eu preciso comprar leite."
"I need to remember to call my mother."	"Eu preciso lembrar de ligar para minha mãe."
"I need to remember to pick up the dry cleaning," right?	"Eu preciso me lembrar de pegar a lavagem a seco", certo?
These things that we plan to do in the future.	São essas coisas que planejamos fazer no futuro.
Our brains are terrible at them, like, inherently terrible.	Nossos cérebros são terríveis com isso, inerentemente terríveis.
So people feel like they're cheating if they create to-do lists, checklists, put it in their phone.	Assim, as pessoas sentem que estão trapaceando se criarem listas de tarefas, listas de verificação e colocarem estas listas em seus telefones.
No, this is just good practice, right?	Não, isso é apenas uma boa prática, certo?
So pilots don't rely on their prospective memories to remember to put down the wheels before landing the plane.	Portanto, os pilotos não dependem de suas memórias futuras para se lembrar de pousar as rodas antes de pousar o avião.
They outsource the job.	Eles terceirizam o trabalho.
Don't use your brain, use the checklist, right?	Não use seu cérebro, use a lista de verificação, certo?
So, like, using a checklist is sound practice.	Então, usar uma lista de verificação é uma boa prática.
So anyway, you made this intention, this memory of, like, when I get to the kitchen, I'm going to look for glasses.	Enfim, você declarou essa intenção, essa lembrança de, assim, quando eu chegar na cozinha, vou procurar os copos.
You show up in the kitchen, you're like, "I don't know why I'm here."	Você aparece na cozinha e pensa: "Não sei por que estou aqui".
Part of the reason is prospective memory sucks.	Parte do motivo é a perda de memória prospectiva.
But we've only asked it to remember something for 10 seconds.	Mas só pedimos para lembrar de algo por 10 segundos.
It's not like, "Oh, I need to remember to go to my Zoom meeting at four o'clock."	Não é como, "Oh, eu preciso me lembrar de ir à minha reunião do Zoom às quatro horas."
So what's going on?	Então o que está acontecendo?
The other key in this situation has to do with context.	A outra chave nesta situação tem a ver com o contexto.
So memory is very much influenced by context.	Portanto, a memória é muito influenciada pelo contexto.
The cues, the associations, the sensory information, the emotional information, our mood, anything that is linked to the thing we're trying to remember.	As pistas, as associações, as informações sensoriais, as informações emocionais, nosso humor, qualquer coisa que esteja ligada ao que estamos tentando lembrar.
So context helps us form a memory and context helps us retrieve that memory because memory is the connected neural network of associations.	Portanto, o contexto nos ajuda a formar uma memória e o contexto nos ajuda a recuperar essa memória porque a memória é a rede neural



English Transcript	Tradução
	conectada de associações.
So in the bedroom, all the cues for what you needed were there, right?	Então, no quarto, todas as dicas do que você precisava estavam lá, certo?
The bookcase, the book you're reading, the time of day, it's bedtime, "Oh, I need glasses."	A estante, o livro que você está lendo, a hora do dia, é hora de dormir, "Oh, eu preciso de óculos."
You show up in the kitchen and you're like:	Você aparece na cozinha e pensa:
"Am I hungry?"	"Estou com fome?"
"Am I thirsty?"	"Estou com sede?"
Because, right, the cues are signaling, "Is it a meal? Is it what?"	Porque, certo, as pistas estão sinalizando: "É uma refeição? É o quê?"
And not the glasses that you didn't notice.	E não os óculos que você não percebeu.
So when you walk into the room and you're like, "I don't know why I'm here," you're not going crazy, you're not getting Alzheimer's, your memory isn't terrible.	Então, quando você entra na sala e pensa: "Não sei por que estou aqui", você não está enlouquecendo, não está tendo Alzheimer, sua memória não é terrível.
It's, go back to the room you were in before you landed in this one, either in your mind's eye or physically do it and imagine the cues that were there and it will instantly deliver what you were completely befuddled by a moment ago.	Volte para a sala em que estava antes de chegar aqui, seja em sua mente ou fisicamente, e imagine as pistas que estavam lá e isso vai instantaneamente entregar o que você estava completamente confuso há um momento atrás.
DB: So a question that's come in from a number of our audience members, including Mel and Lorraine, is the flip side of this.	DB: Então, uma pergunta que vem de vários membros do nosso público, incluindo Mel e Lorraine, é o outro lado disso.
So when would you consider, or what kinds of memory cues would be signs of abnormality or you should get further testing and checking?	Então, quando você consideraria, ou que tipos de pistas de memória seriam sinais de anormalidade, ou você deveria fazer mais testes e verificações?
LG: Oh, I love this question, too, because I think that for too long there's been this disconnect with, you know, people are comfortable thinking about having an influence over their health from the neck down, right?	LG: Ah, eu adoro essa pergunta também, porque acho que por muito tempo houve essa desconexão, você sabe, as pessoas se sentem confortáveis pensando em ter uma influência sobre sua saúde do pescoço para baixo, certo?
So especially with heart health, a lot of us count our number of steps or we'll go to the doctor and get blood pressure taken.	Então, especialmente no que diz respeito à saúde do coração, muitos de nós contamos nosso número de passos ou vamos ao médico e medimos a pressão arterial.
And do we have high cholesterol?	E temos colesterol alto?
How can I influence these factors, right?	Como posso influenciar esses fatores, certo?
How can I influence the likelihood that I'll get a heart attack later?	Como posso influenciar a probabilidade de ter um ataque cardíaco mais tarde?
But most people don't think they have any influence over their brain health.	Mas a maioria das pessoas não acha que eles têm qualquer influência sobre a saúde do cérebro.
And so this question is great because it's like, well, what can I notice?	E essa pergunta é ótima porque é, bem, o que posso notar?
And then what do I do with that information, right?	E então, o que eu faço com essa informação, certo?



English Transcript	Tradução
So, like, don't just panic and don't tell anyone.	Então, não entre em pânico e não conte a ninguém.
There's so much shame and stigma attached to anything going on with the brain and particularly memory.	Há tanta vergonha e estigma associados a qualquer coisa que esteja acontecendo com o cérebro, especialmente a memória.
But this becomes information that you can be in conversation with your doctor about.	Mas isso se torna uma informação sobre a qual você pode conversar com seu médico.
So what is your cognition?	Então, qual é a sua cognição?
What is your memory today and what does it look like a year from now?	Qual é a sua memória hoje e como será daqui a um ano?
Is it changing?	Isso está mudando?
And so what are the differences?	E quais são as diferenças?
So forgetting people's names, totally normal.	Portanto, esquecer o nome das pessoas, totalmente normal.
Names sort of, live in, like, little neurological cul de sacs like, ultimately lots of things connected to them, but really hard in the end to just produce the words, you've got to get to that house at the end of that street, there's only one way in.	Nomes meio que vivem em pequenos becos neurológicos sem saída, no final das contas, muitas coisas conectadas a eles, mas é muito difícil no final apenas lembrar das palavras, você tem que chegar àquela casa no final da rua, só há uma entrada.
Whereas common names, common nouns are like, in the intersections on Main Street, USA, like, you can get, there are a number of different ways, and it's super easy to get in and out.	Ao passo que nomes comuns, substantivos comuns são como, as cruzamentos na Main Street, EUA, há uma série de caminhos diferentes, e é super fácil entrar e sair.
If you start forgetting common words frequently -- so if I'm like, "Oh, what's the name of the thing you write with?"	Se você começar a esquecer palavras comuns com frequência - então, se eu disser, "Oh, qual é o nome da coisa com a qual você escreve?"
The thing you write with.	Aquilo com que você escreve.
"What's that" "Pen?" "Yeah" -- if that starts happening, that could be something.	"O que é isso" "Caneta?" "Sim" - se isso começar a acontecer, pode ser alguma coisa.
Doesn't have to be Alzheimer's.	Não tem que ser Alzheimer.
There are lots of reasons for having issues with retrieving memories making new memories.	Existem muitos motivos para ter problemas com a recuperação e criação de novas memórias.
It can be sleep deprivation, it could be B12, it can be lots of things.	Pode ser privação de sono, pode ser B12, pode ser muitas coisas.
So you don't have to just jump to Alzheimer's.	Assim, você não precisa ir direto para o Alzheimer.
But it is something that you can hopefully address.	Mas é algo que você pode resolver.
Again, be involved in your brain health.	Mais uma vez, envolva-se na saúde do seu cérebro.
The other has to do with understanding how things work, what things are for.	A outra tem a ver com a compreensão de como as coisas funcionam, para que servem as coisas.
So, like, my friend Greg O'Brien has Alzheimer's and he uses the example which I love and I used in my book is, a lot of people say I can't remember where I parked my car.	Então, por exemplo, meu amigo Greg O'Brien tem Alzheimer e ele usa o exemplo que eu amo e que usei no meu livro, que é, muitas pessoas dizem que não conseguem se lembrar onde



English Transcript	Tradução
	estacionaram seu carro.
That happened to me the other day.	Isso aconteceu comigo outro dia.
I was in the mall, I got out, I couldn't remember where in the garage I parked the car.	Eu estava no shopping, saí, não me lembrava onde havia estacionado o carro na garagem.
I've certainly done this.	Certamente fiz isso.
For Greg, who has Alzheimer's, it's he drives somewhere, back when he used to drive, parks his car, gets out, like, does something for a minute.	Para Greg, que tem Alzheimer, ele dirige para algum lugar, na época em que dirigia, estaciona o carro, sai, tipo, faz alguma coisa por um minuto.
So his example's the dump.	Portanto, seu exemplo é o lixo.
"I went to the dump, threw the trash out, turned around standing in front of my car. Don't recognize it as mine."	"Fui ao depósito de lixo, joguei o lixo fora, me virei parando na frente do meu carro. Não o reconheço como meu."
So that's a semantic memory.	Então essa é uma memória semântica.
That car is my yellow jeep and I don't recognize it.	Esse carro é meu jipe amarelo e não o reconheço.
And then B, forgets that he drove there.	E então B, esquece que dirigiu até lá.
So that's an episodic memory, a memory for what happened.	Então essa é uma memória episódica, uma memória do que aconteceu.
So just a few minutes ago, I drove to the dump and now I don't remember that I did that.	Então, alguns minutos atrás, eu dirigi até o depósito de lixo e agora não me lembro que fiz isso.
And so that's not the same as, like, "Did I park on level four or five?"	E isso não é o mesmo que, tipo, "Eu estacionei no nível quatro ou cinco?"
DB: Yeah.	DB: Sim.
So George Weiss, in the helping-us-remember-better vein, wants to know can diet help us to avoid memory loss and can you, kind of, exercise your neurons into better memory through crossword puzzles or deeper relationships or anything like that?	Então, George Weiss, na veia ajudando-nos-a-lembrar-melhor, quer saber se a dieta pode nos ajudar a evitar a perda de memória e se você pode, de certa forma, exercitar seus neurônios para obter uma memória melhor por meio de palavras cruzadas ou relacionamentos mais profundos ou qualquer coisa assim?
You're shaking your head no, so that's the short answer.	Você está balançando a cabeça, não, então essa é a resposta curta.
LG: Yes and no.	LG: Sim e não.
Again, I love this question, so thank you.	Mais uma vez, adoro esta pergunta, obrigado.
Yeah, so I tell folks, like, there's no real gimmick to this, like there's no supplement I can give you that's going to keep you from experiencing a tip of the tongue or help you memorize your next TED Talk.	Sim, então eu digo às pessoas, não há nenhum truque real nisso, como se não houvesse nenhum suplemento que eu possa dar a você que irá impedi-lo de experimentar a ponta da língua ou ajudá-lo a memorizar sua próxima palestra TED.
Like, there's no supplement, the crossword puzzles are not the thing, I don't know who started that one.	Não tem suplemento, as palavras cruzadas não são a chave, não sei quem começou isso.
So crossword puzzles are going to -- think about what you're doing -- you're retrieving words you already know.	Portanto, as palavras cruzadas vão - pense no que você está fazendo - você está recuperando palavras que já conhece.



English Transcript	Tradução
So you're going to get better at remembering those words.	Então, você vai ficar melhor em lembrar essas palavras.
But it's not cross-training.	Mas não é treinamento cruzado.
It doesn't then help you in your day-to-day life remember what happened that day or again, if you have a presentation, what you have to say.	Isso não ajuda você no seu dia-a-dia a lembrar o que aconteceu naquele dia ou novamente, se você tiver uma apresentação, o que você tem a dizer.
It doesn't work that way.	Não funciona assim.
It's also not building new neural roads.	Também não está construindo novas estradas neurais.
So retrieving information you already know doesn't lend itself toward neuroplasticity, which is in building something called a cognitive reserve.	Portanto, recuperar informações que você já conhece não se presta à neuroplasticidade, que está na construção de algo chamado reserva cognitiva.
So every time we learn something new, we're actually building new neuroanatomical and neurochemical connections.	Portanto, toda vez que aprendemos algo novo, estamos na verdade construindo novas conexões neuroanatômicas e neuroquímicas.
And so if you imagine -- your brain isn't just this pink blob in your skull, in this little black box in your head, it's a very dynamic organ and it's changing constantly.	E se você imaginar - seu cérebro não é apenas uma bolha rosa em seu crânio, nesta pequena caixa preta em sua cabeça, é um órgão muito dinâmico e está mudando constantemente.
And your genes are interacting with what happens.	E seus genes estão interagindo com o que acontece.
It's interacting with what you do and experience and feel, and it changes.	É interagir com o que você faz, experimenta e sente, e muda.
And the more we learn, the more connections we build.	E quanto mais aprendemos, mais conexões construímos.
And this is important because if you do start to experience some pathology, that is sort of, pre-Alzheimer's, or if you start to get Alzheimer's, you actually have a lot of reserve.	E isso é importante porque se você começar a ter alguma patologia, isso é uma espécie de pré-Alzheimer, ou se começar a ter Alzheimer, você na verdade tem muita reserva.
You have back-up connections that can dance around any problems or detours.	Você tem conexões de backup que podem contornar quaisquer problemas ou desvios.
So learning new things is one way.	Portanto, aprender coisas novas é uma maneira.
Exercise has been shown to decrease your risk of dementia by up to a half.	Demonstrou-se que os exercícios diminuem o risco de demência em até a metade.
Just day-to-day, we know that sleep is massively important, both for preventing Alzheimer's and for your memory today.	Do dia a dia, sabemos que dormir é de extrema importância, tanto para prevenir o Alzheimer quanto para a sua memória hoje.
So the memories that I make today become long-term, stable memories, become long-term, stable alterations and neural connections while I sleep.	Então, enquanto eu durmo, as memórias que eu crio hoje se tornam memórias estáveis, de longo prazo, tornam-se alterações e conexões neurais estáveis de longo prazo.
And it's during certain phases of sleep that this process happens.	E é durante certas fases do sono que esse processo acontece.
So sleep is not this passive state of doing nothing.	Portanto, o sono não é este estado passivo de não fazer nada.



English Transcript	Tradução
It's a very busy biological state.	É um estado biológico muito ocupado.
And so it's locking in the information and experiences you learn today.	E, portanto, está bloqueando as informações e experiências que você aprende hoje.
And so that's superimportant.	E isso é superimportante.
Then tomorrow, if I didn't get enough sleep tonight, I'm going to -- my frontal lobe's not going to want to drag itself into its day job and do the work of paying attention today, right?	Então amanhã, se eu não dormi o suficiente esta noite, eu irei - meu lobo frontal não vai querer se arrastar para seu trabalho diário e fazer o trabalho de prestar atenção hoje, certo?
You feel sluggish, like, "Ah, I can't pay attention. What?"	Você se sente lento, tipo, "Ah, não consigo prestar atenção. O quê?"
If I can't pay attention, what's not going to happen today?	Se não consigo prestar atenção, o que não vai acontecer hoje?
Making new memories.	Criar novas memórias.
So I'm not going to remember yesterday, I'm not going to be able to make new memories today, I have a form of amnesia just from not getting enough sleep.	Então não vou me lembrar de ontem, não vou conseguir criar novas memórias hoje, tenho uma forma de amnésia só por não dormir o suficiente.
DB: Right.	DB: Certo.
LG: So seven to nine hours a night has been shown -- the science is superclear that this is what we need minimally as a human species.	LG: Então, sete a nove horas por noite - a ciência está superclara que essa quantidade de sono é o que precisamos no mínimo como espécie humana.
And then in terms of what you eat, again, there's no perfect study, and there's no rabbit-out-of-a-hat I can pull for you, or of, like, if you eat this or this nutrient, this antioxidant, this recipe, it's going to save your memory.	E então, em termos do que você come, novamente, não há um estudo perfeito, e não há nenhum coelho que eu possa puxar do chapéu para você, ou, se você comer este ou este nutriente, este antioxidante, essa receita vai preservar sua memória.
It's like, no, but we know there's been enough to show us that being on a Mediterranean diet, a mind diet so these leafy vegetables, the brightly-colored foods, the whole foods, fatty fishes, olive oil, nuts, beans, these are the kinds of foods that really fuel and support heart health, brain health and memory.	Não, mas sabemos que existem evidências suficientes para nos mostrar que uma dieta mediterrânea, uma dieta mental, vegetais com folhas, os alimentos de cores vivas, os alimentos inteiros, peixes gordurosos, azeite, nozes, feijão, esses são os tipos de alimentos que realmente estimulam e apoiam a saúde do coração, do cérebro e da memória.
And it doesn't?	E não é?
Doesn't have to be 100 percent, folks, right?	Não tem que ser 100 por cento, pessoal, certo?
You're not going to be perfect at this, and that's OK.	Você não vai ser perfeito nisso, e tudo bem.
Try to do it overall, right?	Tente fazer isso de maneira geral, certo?
Today, what did I eat overall?	Hoje, o que eu comi no geral?
This week, how did I do overall?	Esta semana, como fui no geral?
Because I think we need to have realistic expectations.	Porque acho que precisamos ter expectativas realistas.



English Transcript	Tradução
So exercise, the diet, sleep and stress and learning new things.	Então, exercício, dieta, sono e estresse e aprender coisas novas.
And learning new things is also -- it's this, it's being around people.	E aprender coisas novas também é - é isso, é estar perto de pessoas.
If you're in conversation, that conversation's never happened before.	Se você está conversando com alguém, essa conversa nunca aconteceu antes.
So if you're present and paying attention, your brain is getting a lot of stimulation that's superhelpful.	Portanto, se você está presente e prestando atenção, seu cérebro está recebendo muitos estímulos que são extremamente úteis.
DB: So Bob wants to know about our capacity, our brain capacity.	DB: Então Bob quer saber sobre nossa capacidade, nossa capacidade cerebral.
Do we have like a lifetime capacity and we hit it and then that's kind of it, or is that why children seem to remember things better than maybe folks of my age?	Temos capacidade para uma vida inteira e chegamos ao limite e é isso, ou é por isso que as crianças parecem se lembrar das coisas melhor do que talvez as pessoas da minha idade?
Or is that just, I don't know, an urban myth?	Ou isso é apenas, não sei, um mito urbano?
LG: Yeah, it's myth.	LG: Sim, é um mito.
This idea that like, oh, you only use 10 percent of your brain or you only use five percent of your brain, someone's making it smaller.	Essa ideia de que você usa apenas 10% do seu cérebro ou apenas 5% do seu cérebro, o torna inferior.
I don't know who started that one, either.	Eu também não sei quem começou isso.
That's not true.	Isso não é verdade.
So, you know, at any given moment, I'm using certain parts of my brain, right?	Então, você sabe, a qualquer momento, estou usando certas partes do meu cérebro, certo?
So I'm not in a rage right now, so my amygdala is kind of chilling.	Então, não estou com raiva agora, então minha amígdala está meio calma.
Like, I'm not grief-stricken, so my amygdala is kind of relaxed, and I have my eyes open, so my visual cortex is lit up, and neurons there are firing.	Não estou aflita, então minha amígdala está meio relaxada e estou de olhos abertos, então meu córtex visual está iluminado e os neurônios lá estão disparando.
And if I were to close my eyes, that part of my brain goes quiet.	E se eu fechasse os olhos, essa parte do meu cérebro ficaria quieta.
But all of my brain is being used at some point throughout the day, probably, or certainly capable of accessing it.	Mas todo o meu cérebro está sendo usado em algum momento ao longo do dia, provavelmente, ou certamente capaz de acessá-lo.
There aren't parts of my brain that I just can't seem to use and I'm only squirreled away into certain domains.	Não há partes do meu cérebro que eu simplesmente não consigo usar e estou apenas metido em certos domínios.
That is a fallacy.	Isso é uma falácia.
And no, you don't run out of room.	E não, você não fica sem espaço.
So, you know, there's a man, I use his example in the book, Akira Haraguchi, a retired engineer from Japan who at the age of 69, he's the guy who memorized over 100,000 digits of pi, right?	Então, você sabe, tem um homem, eu uso o exemplo dele no livro, Akira Haraguchi, um engenheiro aposentado do Japão que aos 69 anos memorizou mais de 100.000 dígitos do pi, certo?
So at an age where we associate, like, you know,	Então, em uma idade em que associamos aos



English Transcript	Tradução
senior discounts and retirements, like, he's doing something that is kind of completely mind-blowing.	idosos, você sabe, coisas como descontos e aposentadorias, tipo, ele está fazendo algo que é completamente alucinante.
And we can all do this if we wanted to.	E todos nós podemos fazer isso se quisermos.
So no, at any age, you?	Então não, em qualquer idade, você?
You're capable -- So as you grow older, you don't lose the information of stuff you've learned.	Você é capaz - assim, conforme envelhece, você não perde as informações das coisas que aprendeu.
So the stuff, your semantic memory.	As coisas, sua memória semântica.
So this is why you've accumulated a body of knowledge and you've got wisdom now, right?	Então é por isso que você acumulou um corpo de conhecimento e tem sabedoria agora, certo?
Because now you know how it all fits and you can use that wisdom you've collected.	Porque agora você sabe como tudo se encaixa e pode usar a sabedoria que coletou.
You've got that.	Você tem isso.
It's not that that starts to go away.	Não é que isso comece a desaparecer.
You accumulate that.	Você acumula isso.
And you might think like, "Oh, I don't remember much from childhood.	E você pode pensar, "Oh, não me lembro muito da infância.
I can't really think about," like, "I can't tell you what happened when I was 10."	Eu realmente não consigo pensar, "Eu não posso te contar o que aconteceu quando eu tinha 10 anos".
This has more to do with context.	Isso tem mais a ver com contexto.
It's still in there.	Ainda está lá.
So if, you know, if you live in New York and you're, you know, you're surrounded by skyscrapers and city life and you grew up in rural Vermont, "And I can't remember what happened when I was 10."	Então, se você mora em Nova York e está cercado por arranha-céus e pela vida da cidade e cresceu na zona rural de Vermont, "Eu não consigo me lembrar o que aconteceu quando eu tinha 10 anos."
Go back to your neighborhood and drive around and, there's the willow tree, and there's Ms. Richards house, and there's Ms. Molansen, oh, that's where, like, Joey broke his leg, and like, it all will come back, because, again, it's like going from your kitchen to your living room, your bedroom to your kitchen to look for the glasses.	Volte para o seu bairro e dê uma volta e lá está o salgueiro, e há a casa da Sra. Richards, e há a Sra. Molansen, oh, foi onde, tipo, Joey quebrou a perna, e tipo, tudo vai voltar, porque, de novo, é como ir da cozinha para a sala, do quarto para a cozinha para procurar os copos.
It's like, all that context will reveal memory that you have in your head you didn't realize you have.	É como se todo aquele contexto fosse revelar uma memória que você tem na cabeça que não sabia que tinha.
You've got trillions of possible connections.	Você tem trilhões de conexões possíveis.
And no, you will not run out.	E não, a capacidade do seu cérebro não vai se esgotar.
You can learn to juggle when you're 80.	Você pode aprender a fazer malabarismos aos 80 anos.
You can learn to play piano.	Você pode aprender a tocar piano.
You can learn a new language.	Você pode aprender um novo idioma.



English Transcript	Tradução
You can listen to a new TED Talk and learn and remember something to share with someone else.	Você pode ouvir um novo TED Talk e aprender e lembrar de algo para compartilhar com outra pessoa.
Like, it's unlimited.	É ilimitado.
There's no reason to think there's a limit to it.	Não há razão para pensar que há um limite para isso.



## Contagem de palavras

---

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo bem como o número de vezes em que aparecem.

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
142	the	115	to	105	and
100	you	92	of	82	I
70	so	68	a	66	that
56	is	53	in	44	your
40	like	38	this	37	what
37	my	37	memory	36	it
31	it's	29	we	29	not
27	or	26	for	25	you're
25	can	22	do	21	with
21	remember	21	have	21	don't
21	are	20	if	20	brain
19	up	19	on	19	going
18	that's	18	know	17	there's
17	right	16	but	16	be
15	no	15	get	13	out
13	just	13	I'm	13	from
13	because	12	new	12	name
12	about	11	word	11	when
11	something	11	our	11	one
11	an	11	all	10	why
10	who	10	think	10	things
10	over	10	go	10	day
10	at	10	alzheimer's	9	you've
9	will	9	use	9	today
9	there	9	oh	9	into
9	information	9	his	9	did
9	can't	9	attention	8	where
8	was	8	then	8	sleep
8	only	8	now	8	need
8	memories	8	he	8	glasses
8	forget	8	come	7	us
7	tip	7	these	7	their
7	people	7	learn	7	kitchen
7	has	7	car	7	any
6	words	6	were	6	ugly



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
6	tongue	6	sister	6	room
6	question	6	number	6	normal
6	neural	6	most	6	later
6	how	6	health	6	happened
6	doesn't	6	context	6	by
6	book	6	also	6	age
5	what's	5	really	5	put
5	much	5	lg	5	kind
5	got	5	feel	5	experience
5	doing	5	does	5	cues
5	couldn't	5	connections	5	bridge
5	better	5	before	5	back
5	already	5	again	4	yeah
4	which	4	very	4	totally
4	time	4	thing	4	they
4	them	4	tell	4	stuck
4	should	4	probably	4	part
4	neurons	4	names	4	more
4	make	4	lot	4	look
4	influence	4	important	4	here
4	help	4	getting	4	forgetting
4	example	4	enough	4	down
4	diet	4	db	4	could
4	common	4	called	4	being
4	been	4	as	4	around
4	actor	3	yes	3	worried
3	work	3	week	3	way
3	used	3	trying	3	tony
3	they're	3	thank	3	terrible
3	start	3	sound	3	soprano
3	some	3	show	3	retrieving
3	retrieve	3	reason	3	puzzles
3	prospective	3	played	3	phone
3	perfect	3	percent	3	pay
3	parked	3	own	3	overall
3	other	3	often	3	moment
3	mind	3	making	3	love
3	lots	3	looking	3	long
3	little	3	life	3	learning
3	lance	3	kinds	3	job



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	I've	3	here's	3	heart
3	head	3	having	3	happens
3	happen	3	google	3	give
3	four	3	foods	3	folks
3	five	3	eyes	3	exercise
3	every	3	especially	3	either
3	eat	3	dump	3	drove
3	drive	3	didn't	3	crossword
3	certain	3	capacity	3	building
3	brains	3	blocking	3	big
3	bedroom	3	audience	3	anything
3	actually	2	year	2	wrote
2	wrong	2	write	2	would
2	without	2	wisdom	2	we're
2	wants	2	walk	2	using
2	unfortunately	2	two	2	try
2	trash	2	too	2	tomorrow
2	through	2	those	2	thinking
2	than	2	term	2	ted
2	talk	2	take	2	supplement
2	suddenly	2	stuff	2	street
2	store	2	state	2	starts
2	started	2	standing	2	stable
2	sort	2	somewhere	2	someone
2	situation	2	shown	2	shame
2	set	2	sensory	2	semantic
2	seem	2	seconds	2	say
2	run	2	reserve	2	related
2	recognize	2	realize	2	produce
2	present	2	practice	2	point
2	plan	2	pick	2	pi
2	personal	2	people's	2	paying
2	parts	2	particularly	2	panic
2	nowhere	2	notice	2	never
2	nervous	2	neighborhood	2	necessary
2	myth	2	ms	2	mother
2	minutes	2	me	2	many
2	man	2	loss	2	living
2	lives	2	live	2	knew
2	itself	2	its	2	isn't



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	interacting	2	intention	2	imagine
2	I'll	2	human	2	house
2	high	2	he's	2	helps
2	grocery	2	greg	2	gone
2	friend	2	form	2	first
2	famous	2	experiences	2	everything
2	even	2	end	2	doctor
2	digits	2	cross	2	created
2	conversation	2	connected	2	completely
2	checklist	2	cheating	2	changing
2	certainly	2	capable	2	cannot
2	call	2	buy	2	both
2	bedtime	2	become	2	b
2	away	2	associations	2	asked
2	amygdala	2	amnesia	2	am
2	ago	1	zoom	1	zeroing
1	young	1	york	1	yesterday
1	yellow	1	worse	1	wonder
1	within	1	willow	1	wife's
1	whole	1	while	1	whether
1	whereas	1	wheels	1	whatsoever
1	we've	1	went	1	we'll
1	well	1	weiss	1	wear
1	weakening	1	weaken	1	weak
1	ways	1	washer	1	wanted
1	want	1	walked	1	wait
1	visual	1	video	1	vermont
1	vein	1	vegetables	1	uses
1	usa	1	urban	1	unlimited
1	unlike	1	understanding	1	ultimately
1	twenty	1	turns	1	turned
1	tuesday	1	true	1	troubling
1	trophies	1	trip	1	trillions
1	tree	1	training	1	trace
1	toward	1	tonight	1	tongues
1	times	1	throughout	1	threw
1	thought	1	thirsty	1	testing
1	terms	1	tech	1	target
1	talking	1	taken	1	t
1	sweat	1	surrounded	1	surfer



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	surface	1	supposed	1	support
1	superimportant	1	superhelpful	1	supercommon
1	superclear	1	super	1	suffering
1	sucks	1	stumped	1	study
1	structure	1	stronger	1	stricken
1	stress	1	stream	1	stored
1	stopped	1	stop	1	stimulation
1	still	1	stigma	1	steps
1	stand	1	squirreled	1	species
1	sopranos	1	someone's	1	smartest
1	smart	1	smaller	1	sluggish
1	slipped	1	skyscrapers	1	skull
1	simply	1	similar	1	signs
1	signaling	1	sight	1	side
1	short	1	share	1	shaking
1	several	1	seven	1	settings
1	series	1	senses	1	senior
1	seemingly	1	seeing	1	see
1	science	1	save	1	same
1	said	1	sagamore	1	sacs
1	rural	1	roads	1	risk
1	richards	1	reveal	1	retrieval
1	retirements	1	retired	1	remembering
1	rely	1	relaxed	1	relationships
1	recording	1	recommended	1	recipe
1	recently	1	recall	1	reasons
1	realistic	1	real	1	ready
1	reading	1	read	1	re
1	rather	1	rage	1	radars
1	rabbit	1	quiet	1	questions
1	pulled	1	pull	1	proper
1	process	1	problems	1	problem
1	preventing	1	pressure	1	presentation
1	presence	1	pre	1	possible
1	play	1	plane	1	place
1	pink	1	pilots	1	piano
1	physically	1	phones	1	phenomenon
1	phases	1	pervasive	1	person's
1	personally	1	person	1	perseverating
1	permission	1	perceive	1	pen



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	pathways	1	pathology	1	past
1	passive	1	partial	1	parks
1	park	1	parents	1	pandemic
1	pain	1	ovation	1	outsourcing
1	outsource	1	organized	1	organ
1	open	1	once	1	olive
1	olds	1	older	1	old
1	ok	1	oil	1	off
1	o'clock	1	occur	1	o'brien
1	obliquely	1	nuts	1	nutrient
1	nouns	1	noun	1	nothing
1	nine	1	night	1	next
1	neuroplasticity	1	neurological	1	neurochemical
1	neuroanatomical	1	network	1	needed
1	neck	1	movie	1	move
1	mood	1	moments	1	molansen
1	miss	1	misinformed	1	miraculous
1	minute	1	minimally	1	mine
1	mind's	1	milk	1	miles
1	might	1	met	1	mere
1	mental	1	memory's	1	memorizing
1	memorized	1	memorize	1	members
1	mel	1	meeting	1	mediterranean
1	meant	1	means	1	meaning
1	mean	1	meal	1	maybe
1	massively	1	martyr	1	mall
1	majority	1	main	1	made
1	lunch	1	lost	1	losing
1	lose	1	lorraine	1	loosely
1	longer	1	locking	1	lobe's
1	lit	1	lists	1	listening
1	listen	1	linked	1	limit
1	likewise	1	likelihood	1	lifetime
1	level	1	lend	1	leg
1	learned	1	leafy	1	lead
1	laundry	1	lasts	1	lasting
1	last	1	language	1	lane
1	landing	1	landed	1	laird
1	lack	1	knowledge	1	keys
1	keyed	1	key	1	keep



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	jump	1	juggle	1	joey
1	jeep	1	japan	1	james
1	issues	1	involved	1	intersections
1	intend	1	instead	1	instantly
1	insisting	1	input	1	inherently
1	ingredient	1	influenced	1	including
1	imperfections	1	idea	1	hunt
1	hungry	1	hours	1	hour
1	hopefully	1	homes	1	hit
1	him	1	hesitate	1	helping
1	heads	1	hbo	1	hat
1	hard	1	haraguchi	1	happening
1	hamilton	1	half	1	guy
1	grow	1	grief	1	grew
1	great	1	googled	1	good
1	goes	1	god	1	glitch
1	giving	1	given	1	gimmick
1	gets	1	george	1	genes
1	gave	1	garage	1	gandolfini
1	future	1	further	1	functioning
1	fuel	1	frustrating	1	frontal
1	front	1	frequently	1	forgotten
1	forgets	1	flip	1	fits
1	fishes	1	firing	1	find
1	few	1	fatty	1	far
1	familiar	1	fallible	1	fallacy
1	failures	1	failure	1	failing
1	factory	1	factors	1	eye
1	exposed	1	explains	1	experiencing
1	experienced	1	expectations	1	example's
1	examples	1	exactly	1	eventually
1	essential	1	episodic	1	engineer
1	encounter	1	emotional	1	elsewhere
1	else	1	easy	1	dynamic
1	during	1	dryer	1	dry
1	driving	1	drives	1	driven
1	drag	1	done	1	domains
1	doesn	1	discounts	1	disconnect
1	digital	1	different	1	differences
1	diagnosis	1	detours	1	determines



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	designed	1	deprivation	1	dementia
1	demand	1	deliver	1	deeper
1	decrease	1	decoys	1	de
1	david	1	dance	1	cul
1	crutch	1	creating	1	create
1	crazy	1	countless	1	count
1	cortex	1	correct	1	conversation's
1	contributing	1	constantly	1	constant
1	consolidate	1	consider	1	connect
1	concerned	1	coming	1	comfortable
1	colored	1	collected	1	cognitive
1	cognition	1	cod	1	close
1	cleaning	1	city	1	cholesterol
1	chilling	1	children	1	childhood
1	checklists	1	checking	1	changes
1	chance	1	cause	1	catalogue
1	cape	1	camera	1	calling
1	byproduct	1	busy	1	build
1	bubbles	1	broke	1	brings
1	brightly	1	boyfriend's	1	boyfriend
1	box	1	boston	1	bookcase
1	body	1	bob	1	blurting
1	blowing	1	blood	1	blocked
1	blob	1	black	1	birthday
1	biological	1	biello	1	belief
1	befuddled	1	bed	1	becomes
1	beans	1	avoid	1	audio
1	attack	1	attached	1	ate
1	associate	1	ask	1	armstrong
1	aren't	1	anyway	1	anyone
1	antioxidant	1	answer	1	another
1	amazing	1	alterations	1	almost
1	akira	1	ah	1	after
1	address	1	added	1	activity
1	activation	1	activated	1	accumulated
1	accumulate	1	accessing	1	abnormality
1	able	1	ability		