

The Art of Living and Growing



English Transcript	Tradução
Aging and Growing: Knowing How to Live	A Arte de Viver e Crescer
On the first day of class, our professor introduced himself to the students and challenged us to introduce ourselves to someone we didn't know yet.	No primeiro dia de aula nosso professor se apresentou aos alunos, e nos desafiou a que nos apresentássemos a alguém que não conhecêssemos ainda.
I stood up to look around when a gentle hand touched my shoulder.	Eu fiquei em pé para olhar ao redor quando uma mão suave tocou meu ombro.
I turned around and saw a small, elderly lady, wrinkled but radiantly smiling at me.	Olhei para trás e vi uma pequena senhora, velhinha e enrugada, sorrindo radiante para mim.
It was a beautiful smile that lit up her entire being.	Um sorriso lindo que iluminava todo o seu ser.
She said:	Ela disse:
"Hey, handsome, my name is Rose. I'm eighty-seven years old. Can I give you a hug?"	"Hei, bonitão, meu nome é Rosa. Eu tenho oitenta e sete anos de idade. Posso te dar um abraço?"
I laughed and responded enthusiastically:	Eu ri, e respondi entusiasticamente:
"Of course you can!" and she gave me a giant squeeze.	"É claro que pode!", e ela me deu um gigantesco apertão.
I couldn't resist and asked her:	Não resisti e perguntei-lhe:
"Why are you in college at such a young and innocent age?" and she replied playfully:	"Por que você está na faculdade em tão tenra e inocente idade?", e ela respondeu brincalhona:
"I'm here to find a rich husband, get married, have a couple of kids, and then retire and travel."	"Estou aqui para encontrar um marido rico, casar, ter um casal de filhos, e então me aposentar e viajar."
"You're joking," I said.	"Está brincando", eu disse.



English Transcript	Tradução
I was curious to know what motivated her to take on this challenge at her age, and she said:	Eu estava curioso em saber o que a havia motivado a entrar neste desafio com a sua idade, e ela disse:
"I've always dreamed of having a college education, and now I'm getting one!"	"Eu sempre sonhei em ter um estudo universitário, e agora estou tendo um!"
After class, we walked to the student union building and shared a chocolate milkshake.	Após a aula nós caminhamos para o prédio da união dos estudantes, e dividimos um milkshake de chocolate.
We became instant friends.	Nos tornamos amigos instantaneamente.
Every day for the next three months, we would have class together and talk nonstop.	Todos os dias nos próximos três meses nós teríamos aula juntos e falaríamos sem parar.
I was always amazed listening to that "time machine" share her experience and wisdom with me.	Eu ficava sempre extasiado ouvindo aquela "máquina do tempo" compartilhar sua experiência e sabedoria comigo.
Over the course of a year, Rose became an icon on the college campus and made friends easily wherever she went.	No decurso de um ano, Rose tornou-se um ícone no campus universitário, e fazia amigos facilmente, onde quer que fosse.
She loved to dress up and reveled in the attention she received from the other students.	Ela adorava vestir-se bem, e revelava-se na atenção que lhe davam os outros estudantes.
She was enjoying life!	Ela estava curtindo a vida!
At the end of the semester, we invited Rose to speak at our football banquet.	No fim do semestre nós convidamos Rose para falar no nosso banquete de futebol.
I will never forget what she taught us.	Jamais esquecerei o que ela nos ensinou.
She was introduced and approached the podium.	Ela foi apresentada e se aproximou do podium.
When she began to read her prepared speech, she dropped three of the five pages on the floor.	Quando ela começou a ler a sua fala, já preparada, deixou cair três, das cinco folhas no chão.
Frustrated and a little embarrassed, she took the microphone and simply said:	Frustrada e um pouco embaraçada, ela pegou o microfone e disse simplesmente:
"Sorry, I'm so nervous! I won't be able to get my papers in order again, so let me just talk to you about what I know."	"Desculpem-me, eu estou tão nervosa! Eu não conseguirei colocar meus papéis em ordem de novo, então me deixem apenas falar para vocês sobre aquilo que eu sei."
As we laughed, she cleared her throat and began:	Enquanto nós ríamos, ela limpou sua garganta e começou:
"We do not stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing. There are only four secrets to staying young, being happy, and achieving success. First, you need to laugh and find humor every day. Second, you need to have a dream. When you lose your dreams, you die. We have so many people walking around who are dead and don't even know it! Third, there is a huge difference between growing older and growing up. If you are nineteen years old and lie in bed for a whole year doing nothing productive, you will turn twenty. If I am eighty-seven years old and stay in bed for a year and do nothing, I will turn eighty-eight."	"Nós não paramos de jogar porque ficamos velhos; nós nos tornamos velhos porque paramos de jogar. Existem somente quatro segredos para continuarmos jovens, felizes e conseguir o sucesso. Primeiro, você precisa rir e encontrar humor em cada dia. Segundo, você precisa ter um sonho. Quando você perde seus sonhos, você morre. Nós temos tantas pessoas caminhando por aí que estão mortas e nem desconfiam! Terceiro, há uma enorme diferença entre envelhecer e crescer. Se você tem dezenove anos de idade e ficar deitado na cama por um ano inteiro, sem fazer nada de produtivo, você ficará com vinte anos. Se eu tenho oitenta e sete anos e ficar na cama por um ano e não fizer coisa alguma, eu ficarei com oitenta e oito anos."
"Anyone can grow older. That doesn't take talent or ability. The idea is to grow up by always finding opportunities. And lastly, have no regrets. The	"Qualquer um, mais cedo ou mais tarde ficará mais velho. Isso não exige talento nem habilidade, é uma consequência natural da vida. A idéia é crescer através



English Transcript	Tradução
elderly usually don't regret what they did, but rather the things they didn't do. The only people who fear death are those with regrets."	das oportunidades. E por último, não tenha remorsos. Os velhos geralmente não se arrependem por aquilo que fizeram, mas sim por aquelas coisas que deixaram de fazer. As únicas pessoas que tem medo da morte são aquelas que tem remorsos."
She concluded her speech by courageously singing "The Rose." She challenged each of us to study poetry and live it in our daily lives.	Ela concluiu seu discurso cantando corajosamente "A Rosa". Ela desafiou a cada um de nós a estudar poesia e vivê-la em nossa vida diária.
At the end of the year, Rose finished the final year of college that she had started so many years ago.	O fim do ano Rose terminou o último ano da faculdade que começara há tantos anos atrás.
A week after graduation, Rose died peacefully in her sleep.	Uma semana depois da formatura, Rose morreu tranquilamente em seu sono.
Over two thousand college students attended her funeral in tribute to the wonderful woman who taught, by example, that it's never too late to be all you can possibly be if you really want it.	Mais de dois mil alunos da faculdade foram ao seu funeral, em tributo à maravilhosa mulher que ensinou, através de seu exemplo, que nunca é tarde demais para ser tudo aquilo que você pode provavelmente será, se realmente desejar.
Remember: "Aging is inevitable, but growing up is optional!"	Lembre-se: "envelhecer é inevitável, mas crescer é opcional!"



Contagem de palavras

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

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
30	and	23	the	22	to
18	I	17	she	17	a
13	you	11	we	10	of
10	her	8	not	8	in
6	up	6	rose	6	is
6	have	6	at	6	are
5	year	5	was	5	that
5	old	5	it	5	do
5	college	5	am	4	years
4	will	4	what	4	so
4	said	4	on	4	me
4	know	4	growing	4	grow
4	can	3	who	3	when
3	us	3	students	3	our
3	my	3	if	3	for
3	eighty	3	did	3	day
3	class	3	by	3	but
3	be	3	around	3	always
2	young	2	with	2	turn
2	three	2	they	2	there
2	taught	2	talk	2	take
2	stop	2	speech	2	seven
2	regrets	2	playing	2	people
2	over	2	only	2	older
2	nothing	2	never	2	need
2	many	2	live	2	laughed
2	introduced	2	get	2	friends
2	first	2	find	2	every
2	end	2	elderly	2	course
2	challenged	2	being	2	began
2	bed	2	because	2	became
2	aging	2	age	2	after
1	your	1	yet	1	wrinkled
1	would	1	wonderful	1	woman
1	wisdom	1	why	1	whole
1	wherever	1	went	1	week



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	want	1	walking	1	walked
1	usually	1	union	1	two
1	twenty	1	turned	1	tribute
1	travel	1	touched	1	took
1	too	1	together	1	time
1	throat	1	thousand	1	those
1	this	1	third	1	things
1	then	1	talent	1	such
1	success	1	study	1	student
1	stood	1	staying	1	stay
1	started	1	squeeze	1	speak
1	sorry	1	someone	1	smiling
1	smile	1	small	1	sleep
1	singing	1	simply	1	shoulder
1	shared	1	share	1	semester
1	secrets	1	second	1	saw
1	rich	1	reveled	1	retire
1	responded	1	resist	1	replied
1	remember	1	regret	1	received
1	really	1	read	1	rather
1	radiantly	1	professor	1	productive
1	prepared	1	possibly	1	poetry
1	podium	1	playfully	1	peacefully
1	papers	1	pages	1	ourselves
1	other	1	order	1	or
1	optional	1	opportunities	1	one
1	now	1	nonstop	1	no
1	nineteen	1	next	1	nervous
1	name	1	motivated	1	months
1	milkshake	1	microphone	1	married
1	made	1	machine	1	loved
1	lose	1	look	1	lives
1	little	1	lit	1	listening
1	life	1	lie	1	let
1	laugh	1	late	1	lastly
1	lady	1	knowing	1	kids
1	just	1	joking	1	invited
1	introduce	1	instant	1	innocent
1	inevitable	1	idea	1	icon
1	husband	1	humor	1	huge
1	hug	1	how	1	himself



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	hey	1	here	1	having
1	happy	1	handsome	1	hand
1	had	1	graduation	1	give
1	giant	1	getting	1	gentle
1	gave	1	funeral	1	frustrated
1	from	1	four	1	forget
1	football	1	floor	1	five
1	finished	1	finding	1	final
1	fear	1	experience	1	example
1	even	1	entire	1	enthusiastically
1	enjoying	1	embarrassed	1	eight
1	education	1	easily	1	each
1	dropped	1	dress	1	dreams
1	dreamed	1	dream	1	doing
1	does	1	difference	1	died
1	die	1	death	1	dead
1	daily	1	curious	1	courageously
1	couple	1	could	1	concluded
1	cleared	1	chocolate	1	challenge
1	campus	1	building	1	between
1	beautiful	1	banquet	1	attention
1	attended	1	asked	1	as
1	approached	1	anyone	1	an
1	amazed	1	all	1	ago
1	again	1	achieving	1	about
1	able	1	ability		