

The Distracted Mind

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



English Transcript	Tradução
The Distracted Mind	A Mente Distraída.
Sometimes our mind wanders, and when we snap back to reality, we have no idea what we missed or how long we were gone. Daydreaming isn't the only thing that causes this inattention blindness. When we talk on the phone while driving, there are periods when we go blind to our environment without realizing it. So billboards, cars, kids playing, and even stop signs and red lights can pass us by unnoticed.	Às vezes nossa mente vaga e, quando voltamos à realidade, não fazemos ideia do que perdemos ou de quanto tempo ficamos fora. O devaneio não é a única coisa que causa essa cegueira por desatenção. Quando falamos ao telefone enquanto dirigimos, há períodos em que ficamos cegos ao nosso redor sem perceber. Portanto, outdoors, carros, crianças brincando e até placas de pare e semáforos vermelhos podem passar por nós sem serem notados.
Certain things may seem harmless, but some activities just aren't safe to combine. Our brain is not wired to pay attention to more than one complex task at a time. What we're actually doing when we think we're multitasking is quickly shifting our focus from one activity to another. So, while our mind is engaged in applying makeup, arguing with backseat drivers, fumbling for a water bottle, or having a conversation, it's blind to the road.	Certas coisas podem parecer inofensivas, mas simplesmente não é seguro combinar algumas atividades. Nosso cérebro não é programado para prestar atenção em mais de uma tarefa complexa por vez. O que realmente estamos fazendo quando pensamos que estamos no modo multitarefa é mudar rapidamente o nosso foco de uma atividade para outra. Então, enquanto nossa mente está ocupada aplicando maquiagem, discutindo com passageiros no banco de trás, tateando em busca de uma garrafa de água ou em uma conversa, ela está cega para a estrada.
In fact, drivers are 4 times more likely to crash while talking on the phone, and 23 times more likely while texting. Driving can feel uneventful,	De fato, os motoristas têm 4 vezes mais chances de bater enquanto falam ao telefone e 23 vezes mais chances enquanto enviam mensagens de texto. Dirigir pode parecer



English Transcript	Tradução
but it really takes our full attention to keep the car on the road. We're surrounded by distractions that can hijack our focus; whether we let them is up to us.	monótono, mas realmente exige toda a nossa atenção para manter o carro na pista. Estamos cercados por distrações que podem sequestrar o nosso foco; se vamos permitir isso ou não, depende de nós.



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
11	we	10	to	7	the
7	our	6	is	6	are
4	while	4	when	4	and
3	on	3	not	3	more
3	mind	3	it	3	can
3	a	2	what	2	us
2	times	2	that	2	so
2	road	2	phone	2	or
2	one	2	likely	2	in
2	focus	2	driving	2	drivers
2	by	2	but	2	blind
2	attention	1	without	1	with
1	wired	1	whether	1	were
1	water	1	wanders	1	up
1	unnoticed	1	uneventful	1	time
1	this	1	think	1	things
1	thing	1	there	1	them
1	than	1	texting	1	task
1	talking	1	talk	1	takes
1	surrounded	1	stop	1	sometimes
1	some	1	snap	1	signs
1	shifting	1	seem	1	safe
1	red	1	really	1	realizing
1	reality	1	quickly	1	playing
1	periods	1	pay	1	pass
1	only	1	no	1	multitasking
1	missed	1	may	1	makeup
1	long	1	lights	1	let
1	kids	1	keep	1	just
1	inattention	1	idea	1	how
1	hijack	1	having	1	have
1	harmless	1	gone	1	go
1	fumbling	1	full	1	from
1	for	1	feel	1	fact
1	even	1	environment	1	engaged
1	doing	1	distractions	1	distracted



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	daydreaming	1	crash	1	conversation
1	complex	1	combine	1	certain
1	causes	1	cars	1	car
1	brain	1	bottle	1	blindness
1	billboards	1	backseat	1	back
1	at	1	arguing	1	applying
1	another	1	actually	1	activity
1	activities				