



Three tips to improve your memory

English Transcript	Tradução
For memories to form, three functions have to take place.	Para que as memórias se formem, três funções devem ocorrer.
Acquiring - learning or experiencing something new.	Adquirir - aprender ou experimentar algo novo.
Consolidating - this is where the memories become stable.	Consolidação - é aqui que as memórias se tornam estáveis.
And finally, recall - the ability to recall that information in the future.	E, finalmente, recordar - a capacidade de recordar essa informação no futuro.
Can juggling really increase brain activity?	O malabarismo pode realmente aumentar a atividade cerebral?
German researchers divided 24 non-jugglers into two groups and asked one group to practise juggling for three months.	Pesquisadores alemães dividiram 24 não malabaristas em dois grupos e pediram a um grupo que praticasse malabarismo por três meses.
They found that those who didn't juggle showed no difference in brain activity over the test period.	Eles descobriram que aqueles que não fizeram malabarismos não mostraram diferença na atividade cerebral durante o período de teste.
But those who juggled, had an increase in grey matter in two areas of the hippocampus and neocortex, parts of the brain involved in memory, visual and motor activity.	Mas aqueles que fizeram malabarismos, tiveram um aumento de massa cinzenta em duas áreas do hipocampo e do neocórtex, partes do cérebro envolvidas na memória, atividade visual e motora.
The brain is like a muscle and needs exercise.	O cérebro é como um músculo e precisa de exercício.
To exercise your memory you don't necessarily have to learn a new physical skill like juggling.	Para exercitar sua memória, você não precisa necessariamente aprender uma nova habilidade física como malabarismo.
(Speaking Spanish: It can be anything from learning a new language to skilling up in a computer game)	(Falando espanhol: Pode ser qualquer coisa, desde aprender um novo idioma até treinar um jogo em um computador)
A memory palace is where you imagine a place where you can store information.	Um palácio da memória é onde você imagina um lugar onde pode armazenar informações.
Memory experts use this trick a lot to remember number sequences or even a whole deck of cards.	Especialistas em memória usam muito esse truque para lembrar sequências numéricas ou até mesmo um baralho inteiro de cartas.
Let's say you have a simple list of things you want to buy.	Digamos que você tenha uma lista simples de coisas que deseja comprar.
Step one: Start at your door and go anticlockwise around your room, labelling each item one to seven in order.	Etapa um: comece na sua porta e vá no sentido anti-horário ao redor do quarto, rotulando cada item de um a sete em ordem.
Step two: In my room, my bed is the first object.	Passo dois: No meu quarto, minha cama é o primeiro objeto.
So I would place the first item I want to remember - buying an apple, for example - on my bed.	Então eu colocaria o primeiro item que eu quero lembrar - comprar uma maçã, por exemplo - na minha cama.
Step three: Create a visual image and exaggerate it in some way to make it more memorable.	Terceiro passo: Crie uma imagem visual e exagere de alguma forma para torná-la mais memorável.
If the first item is an apple, picture a big purple apple crushing your bed.	Se o primeiro item for uma maçã, imagine uma grande maçã roxa esmagando sua cama.
Repeat the process until every piece of	Repita o processo até que cada informação esteja



English Transcript	Tradução
information is associated to an item in your memory palace.	associada a um item em seu palácio da memória.
During sleep, your body rests, although your brain is busily processing information from the day to form memories.	Durante o sono, seu corpo descansa, embora seu cérebro esteja ocupado processando informações do dia para formar memórias.
People who recall their dreams improve their memory and are more creative.	As pessoas que recordam seus sonhos melhoram sua memória e são mais criativas.
Try keeping a dream diary of some sort.	Tente manter um diário de sonhos de algum tipo.
Just a notebook and pen, so you can write down or sketch as much as you can remember as soon as you wake up.	Apenas um caderno e uma caneta, para que você possa escrever ou esboçar o máximo que puder lembrar assim que acordar.
So there you have it.	Então aí está.
Acquiring, consolidating, and finally recall.	Adquirir, consolidar e, finalmente, recordar.
Simple tips to improve your memory.	Dicas simples para melhorar sua memória.



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
15	to	13	a	12	the
10	in	10	and	9	you
8	your	7	memory	7	is
6	of	5	can	5	brain
4	recall	4	item	4	it
4	information	4	have	4	as
4	an	3	who	3	where
3	two	3	three	3	step
3	so	3	remember	3	place
3	or	3	one	3	new
3	my	3	memories	3	juggling
3	for	3	first	3	bed
3	apple	3	activity	2	want
2	visual	2	up	2	those
2	this	2	their	2	that
2	some	2	simple	2	room
2	palace	2	not	2	more
2	like	2	learning	2	increase
2	improve	2	i	2	from
2	form	2	finally	2	exercise
2	consolidating	2	acquiring	1	write
1	would	1	whole	1	way
1	wake	1	use	1	us
1	until	1	try	1	trick
1	tips	1	things	1	they
1	there	1	test	1	take
1	store	1	start	1	stable
1	speaking	1	spanish	1	sort
1	soon	1	something	1	sleep
1	skilling	1	skill	1	sketch
1	showed	1	seven	1	sequences
1	say	1	rests	1	researchers
1	repeat	1	really	1	purple
1	processing	1	process	1	practise
1	piece	1	picture	1	physical
1	period	1	people	1	pen
1	parts	1	over	1	order
1	on	1	object	1	number
1	notebook	1	non	1	no
1	neocortex	1	needs	1	necessarily



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	muscle	1	much	1	motor
1	months	1	memorable	1	matter
1	make	1	lot	1	list
1	let	1	learn	1	language
1	labelling	1	keeping	1	just
1	jugglers	1	juggled	1	juggle
1	involved	1	into	1	imagine
1	image	1	if	1	hippocampus
1	had	1	groups	1	group
1	grey	1	go	1	german
1	game	1	future	1	functions
1	found	1	experts	1	experiencing
1	example	1	exaggerate	1	every
1	even	1	each	1	during
1	dreams	1	dream	1	down
1	door	1	do	1	divided
1	difference	1	did	1	diary
1	deck	1	day	1	crushing
1	creative	1	create	1	computer
1	cards	1	buying	1	buy
1	but	1	busily	1	body
1	big	1	become	1	be
1	at	1	associated	1	asked
1	around	1	areas	1	are
1	anything	1	anticlockwise	1	although
1	ability				