



5 Crazy Ways Social Media Is Changing Your Brain Right Now

English Transcript	Tradução
5 Crazy Ways Social Media Is Changing Your Brain Right Now	5 maneiras loucas pelas quais as mídias sociais estão mudando seu cérebro
With social media sites being used by of the entire world, they've clearly had an major influence on society.	Com sites de mídia social sendo usados por todo o mundo, eles claramente tiveram uma grande influência na sociedade.
But what about our bodies?	Mas e nossos corpos?
Here are 5 crazy ways that social media and the internet are affecting your brain right now!	Aqui estão 5 maneiras malucas que as mídias sociais e a internet estão afetando seu cérebro agora!
Can't log off?	Não consegue fazer logoff?
Surprisingly, 5-10% of internet users are actually unable to control how much time they spend online.	Surpreendentemente, 5-10% dos usuários da Internet não conseguem controlar quanto tempo passam online.
Though it's a psychological addiction as opposed to a substance addiction, brain scans of these people actually show a similar impairment of regions that those with drug dependence have.	Embora seja um vício psicológico em oposição a um vício em substâncias, os exames cerebrais dessas pessoas realmente mostram um comprometimento semelhante de regiões que aqueles com dependência de drogas têm.
Specifically, there is a clear degradation of white matter in the regions that control emotional processing, attention and decision making.	Especificamente, há uma clara degradação da matéria branca nas regiões que controlam o processamento emocional, atenção e tomada de decisão.
Because social media provides immediate rewards with very little effort required, your brain begins to rewire itself, making you desire these stimulations.	Como a mídia social oferece recompensas imediatas com muito pouco esforço necessário, seu cérebro começa a se reconectar, fazendo você desejar esses estímulos.
And you begin to crave more of this neurological excitement after each interaction.	E você começa a desejar mais dessa excitação neurológica após cada interação.
Sounds a little like a drug, right?	Soa um pouco como uma droga, certo?
We also see a shift when looking at multi-tasking.	Também vemos uma mudança ao analisar a multitarefa.
You might think that those who use social media or constantly switch between work and websites are better at multitasking, but studies have found that when comparing heavy media users to others, they perform much worse during task switching tests.	Você pode pensar que aqueles que usam mídias sociais ou alternam constantemente entre trabalho e sites são melhores em multitarefas, mas estudos descobriram que, ao comparar usuários pesados de mídia com os demais, eles têm um desempenho muito pior durante os testes de alternância de tarefas.
Increased multi-tasking online reduces your brains ability to filter out interferences, and can even make it harder for your brain to commit information to memory.	O aumento da multitarefa on-line reduz a capacidade do seu cérebro de filtrar interferências e pode até dificultar o armazenamento de informações na memória.
Like when your phone buzzes in the middle of productive work.	Como quando seu telefone vibra no meio de um trabalho produtivo.



English Transcript	Tradução
Or wait ... did it even buzz?	Ou espere ... ele zuniu mesmo?
Phantom Vibration Syndrome is a relatively new psychological phenomenon where you think you felt your phone go off, but it didn't.	A Síndrome da Vibração Fantasma é um fenômeno psicológico relativamente novo em que você acha que sentiu o telefone tocar, mas nada aconteceu.
In one study, 89% of test subjects said they experienced this at least once every two weeks.	Em um estudo, 89% dos participantes do teste disseram que tiveram esta impressão pelo menos uma vez a cada duas semanas.
It would seem that our brains now perceive an itch as an actual vibration from our phone.	Parece que nossos cérebros agora percebem uma coceira como uma vibração real do nosso telefone.
As crazy as it seems, technology has begun to rewire our nervous systems - and our brains are being triggered in a way they never have been before in history.	Por mais louco que pareça, a tecnologia começou a religar nossos sistemas nervosos - e nossos cérebros estão sendo acionados de uma maneira como nunca antes na história.
Social Media also triggers a release of dopamine - the feel good chemical.	As mídias sociais também desencadeiam uma liberação de dopamina - a substância química do bem-estar.
Using MRI scans, a scientist found that the reward centres in people's brains are much more active when they are talking about their own views, as opposed to listening to others.	Usando exames de ressonância magnética, o cientista descobriu que os centros de recompensa no cérebro das pessoas são muito mais ativos quando estão falando sobre suas próprias opiniões, em vez de ouvir os outros.
Not so surprising - we all love talking about ourselves right?	Não é tão surpreendente - todos nós amamos falar sobre nós mesmos, certo?
But it turns out that while 30-40% of face-to-face conversations involve communicating our own experiences, around 80% of social media communication is self involved.	Mas acontece que enquanto 30-40% das conversas cara a cara envolvem a comunicação de nossas próprias experiências, cerca de 80% da comunicação de mídia social é auto-envolvida.
The same part of your brain related to orgasms, motivation and love are stimulated by your social media use - and even more so when you know you have an audience.	A mesma parte do seu cérebro relacionada aos orgasmos, motivação e amor é estimulada pelo uso das mídias sociais - e ainda mais quando você sabe que tem um público.
Our body is physiologically rewarding us for talking about ourselves online!	Nosso corpo está nos recompensando fisiologicamente por falarmos sobre nós mesmos online!
But it's not all so self involved.	Mas nem tudo é tão auto envolvido.
In fact, studies on relationships have found that partners tend to like each other more if they meet for the first time online rather than with a face to face interaction.	De fato, estudos sobre relacionamentos descobriram que os parceiros tendem a gostar mais um do outro se se encontrarem pela primeira vez on-line do que com uma interação cara a cara.
Whether it's because people are more anonymous or perhaps more clear about their future goals, there is a statistical increase in successful partnerships that started online.	Seja porque as pessoas são mais anônimas ou talvez mais claras sobre seus objetivos futuros, há um aumento estatístico nas parcerias de sucesso que começaram online.
So while the internet has changed our verbal communication with increased physical separation, perhaps the ones that matter most end up even closer.	Assim, embora a internet tenha mudado nossa comunicação verbal com o aumento da separação física, talvez as que mais importam acabem ainda mais próximas.



English Transcript	Tradução
Speaking of social media, we had you ask us questions on twitter, instagram, facebook, tumblr, google+ and every other social platform we could find and did a Q&A Video over on AsapTHOUGHT!	Falando em mídia social, pedimos que você nos fizesse perguntas no twitter, instagram, facebook, tumblr, google+ e todas as outras plataformas sociais que encontramos e fizemos um vídeo de perguntas e respostas no AsapTHOUGHT!
So if you feel getting some insider info on AsapSCIENCE and behind the scenes, check it out with the link in the description!	Portanto, se você gostaria de receber informações privilegiadas sobre a AsapSCIENCE e os bastidores, confira o link na descrição!
Got a burning question you want answered?	Tem uma pergunta que você quer que seja respondida?
Ask it in the comments or on Facebook and Twitter.	Pergunte nos comentários ou no Facebook e Twitter.
We also finally got a PO Box, for all of you amazing science lovers who have requested to send us mail or other stuff over the years.	Nós também finalmente conseguimos uma caixa postal, para todos vocês incríveis amantes da ciência que pediram para nos enviar e-mail ou outras coisas ao longo dos anos.
And we'd love to hear from all of you! So feel free use the address on the screen or in the description box.	E nós adoraríamos ouvir de todos vocês! Portanto, sinta-se à vontade para usar o endereço na tela ou na caixa de descrição.
And subscribe for more weekly science videos!	E inscreva-se para mais vídeos semanais de ciências!



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
18	the	17	to	16	a
15	of	14	and	12	you
11	that	11	it	11	in
10	social	10	media	9	your
9	is	9	are	8	our
7	on	7	more	6	with
6	they	6	so	6	or
6	have	6	brain	5	when
5	we	5	online	5	for
5	but	5	as	5	about
4	right	4	face	4	even
4	brains	4	an	4	all
3	use	3	us	3	talking
3	phone	3	out	3	other
3	now	3	not	3	much
3	love	3	like	3	internet
3	found	3	feel	3	did
3	crazy	3	at	3	also
2	work	2	who	2	while
2	ways	2	vibration	2	users
2	twitter	2	time	2	those
2	this	2	think	2	these
2	there	2	their	2	tasking
2	studies	2	self	2	science
2	scans	2	rewire	2	regions
2	psychological	2	perhaps	2	people
2	own	2	over	2	ourselves
2	others	2	opposed	2	off
2	multi	2	matter	2	making
2	little	2	involved	2	interaction
2	increased	2	if	2	has
2	had	2	got	2	from
2	facebook	2	every	2	each
2	drug	2	description	2	control



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	communication	2	clear	2	by
2	box	2	being	2	because
2	ask	2	addiction	2	actually
1	years	1	would	1	worse
1	world	1	white	1	whether
1	where	1	what	1	weeks
1	weekly	1	we'd	1	websites
1	way	1	want	1	wait
1	views	1	videos	1	video
1	very	1	verbal	1	using
1	used	1	up	1	unable
1	two	1	turns	1	tumblr
1	triggers	1	triggered	1	though
1	they've	1	than	1	tests
1	test	1	tend	1	technology
1	task	1	systems	1	syndrome
1	switching	1	switch	1	surprisingly
1	surprising	1	successful	1	substance
1	subscribe	1	subjects	1	stuff
1	study	1	stimulations	1	stimulated
1	statistical	1	started	1	spend
1	specifically	1	speaking	1	sounds
1	some	1	society	1	sites
1	similar	1	show	1	shift
1	separation	1	send	1	seems
1	seem	1	see	1	screen
1	scientist	1	scenes	1	same
1	said	1	rewards	1	rewarding
1	reward	1	required	1	requested
1	release	1	relatively	1	relationships
1	related	1	reduces	1	rather
1	questions	1	question	1	q&a
1	provides	1	productive	1	processing
1	po	1	platform	1	physiologically
1	physical	1	phenomenon	1	phantom
1	perform	1	perceive	1	people's
1	partnerships	1	partners	1	part
1	orgasms	1	ones	1	one
1	once	1	new	1	never
1	neurological	1	nervous	1	multitasking



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	mri	1	motivation	1	most
1	might	1	middle	1	memory
1	meet	1	make	1	major
1	mail	1	lovers	1	looking
1	log	1	listening	1	link
1	least	1	know	1	itself
1	itch	1	involve	1	interferences
1	instagram	1	insider	1	information
1	info	1	influence	1	increase
1	impairment	1	immediate	1	how
1	history	1	here	1	heavy
1	hear	1	harder	1	google
1	good	1	goals	1	go
1	getting	1	future	1	free
1	first	1	find	1	finally
1	filter	1	felt	1	fact
1	experiences	1	experienced	1	excitement
1	entire	1	end	1	emotional
1	effort	1	during	1	dopamine
1	desire	1	dependence	1	degradation
1	decision	1	crave	1	could
1	conversations	1	constantly	1	comparing
1	communicating	1	commit	1	comments
1	closer	1	clearly	1	chemical
1	check	1	changing	1	changed
1	centres	1	cannot	1	can
1	buzzes	1	buzz	1	burning
1	body	1	bodies	1	between
1	better	1	behind	1	begun
1	begins	1	begin	1	before
1	been	1	audience	1	attention
1	asapthought	1	asapscience	1	around
1	answered	1	anonymous	1	amazing
1	after	1	affecting	1	address
1	actual	1	active	1	ability