



How friendship affects your brain

Fonte: <https://youtu.be/YmVpwXH4jhA>

English Transcript	Tradução
Friendships can hold an exceptional place in our life stories.	As amizades podem ocupar um lugar excepcional em nossas histórias de vida.
What is it about these connections that make them so unique?	O que há nessas conexões que as tornam tão únicas?
Before we dive into the science, let's first observe one in action.	Antes de mergulharmos na ciência, vamos primeiro observar uma em ação.
If I could somehow design a best friend, you know, put together all the ideal qualities of my perfect match, that person would pale in comparison to Priya.	Se eu pudesse de alguma forma projetar um melhor amigo, você sabe, reunir todas as qualidades ideais do meu par perfeito, essa pessoa nem se compararia com Priya.
She can turn any situation into a good time, chemistry lab, band practice.	Ela pode transformar qualquer situação em diversão, laboratório de química, ensaio de banda.
What I'm trying to say is I never laugh harder than when I'm with Priya.	O que estou tentando dizer é que nunca ri tanto quanto quando estou com Priya.
And she's always there for me.	E ela está sempre lá para mim.
Like last year after I got dumped by Te- you know what?	Como no ano passado, depois que fui dispensado por Te- quer saber?
I don't even want to mention their name.	Não quero nem mencionar o nome delas.
It felt like my whole world was crashing down.	Parecia que todo o meu mundo estava desabando.
But as soon as I told Priya, boom, she was at my door.	Mas assim que eu disse a Priya, bum, ela estava na minha porta.
I was a wreck, but she sat there with me and listened.	Eu estava um desastre, mas ela sentou-se comigo e ouviu.
We're always on the same page; it's as if we can read each other's minds!	Estamos sempre na mesma página; é como se pudéssemos ler a mente um do outro!
And we can talk for hours - about anything.	E podemos conversar por horas - sobre qualquer coisa.
I know my mom would say she has the phone bills to prove it.	Eu sei que minha mãe diria que tem as contas de telefone para provar isso.
If it seems like friendships formed in adolescence are particularly special, that's because they are.	Se parece que as amizades formadas na adolescência são particularmente especiais, é porque são.
Early childhood, adolescent, and adult friendships all manifest a little differently in part because the brain works in different ways at those stages of life.	As amizades da primeira infância, adolescência e idade adulta se manifestam de maneira um pouco diferente, em parte porque o cérebro funciona de maneiras diferentes nesses estágios da vida.
Adolescence is a unique time when peer relationships take focus, and thanks to the developing brain, there are changes in the way you value, understand, and connect to friends.	A adolescência é um momento único em que os relacionamentos com colegas ganham foco e, graças ao desenvolvimento do cérebro, há mudanças na maneira como você valoriza, compreende e se conecta com os amigos.
Teenage friends can seem attached at the hip.	Amigos adolescentes podem parecer irmãos siameses.
Scientists describe adolescence as a social	Os cientistas descrevem a adolescência como uma



English Transcript	Tradução
reorientation as teenagers begin to spend as much or more time with their friends than with their parents.	reorientação social quando os adolescentes começam a passar tanto ou mais tempo com seus amigos do que com seus pais.
This drive to hang with pals may be due to changes in the brain's reward center, known as the ventral striatum.	Esse desejo de sair com amigos pode ser devido a mudanças no centro de recompensa do cérebro, conhecido como estriado ventral.
Its activation makes hanging out with others enjoyable and motivates you to spend more time with them.	Sua ativação torna o convívio com outras pessoas agradável e motiva você a passar mais tempo com elas.
Neuroimaging studies show that this region is highly reactive during your teenage years, which may explain why adolescents seem to place a higher value on social interactions than children or adults.	Estudos de neuroimagem mostram que essa região é altamente reativa durante a adolescência, o que pode explicar por que os adolescentes parecem dar mais valor às interações sociais do que crianças ou adultos.
Teenage friendships can also feel more intimate than the friendships of your childhood.	As amizades de adolescentes também podem parecer mais íntimas do que as amizades de sua infância.
This deeper connection is possible thanks to improvements in what scientists call Theory of Mind.	Essa conexão mais profunda é possível graças a melhorias no que os cientistas chamam de Teoria da Mente.
Theory of Mind is the ability to understand others' emotions, thoughts, motivations, and points of view, and to realize that they may be different from your own.	A Teoria da Mente é a capacidade de entender as emoções, pensamentos, motivações e pontos de vista dos outros e perceber que eles podem ser diferentes dos seus.
While it may seem intuitive, this ability hinges on the careful coordination of various brain regions, sometimes referred to as the social brain.	Embora possa parecer intuitivo, essa habilidade depende da coordenação cuidadosa de várias regiões do cérebro, às vezes chamadas de cérebro social.
Babies begin to develop Theory of Mind around 18 months or so.	Os bebês começam a desenvolver a Teoria da Mente por volta dos 18 meses.
Before that, it's thought they believe that everyone perceives and knows exactly what they know.	Antes disso, pensa-se que eles acreditam que todos percebem e sabem exatamente o que eles sabem.
It was once considered to be fully developed by age five, but scientists now know that Theory of Mind continues to improve and mature well into your teenage years and beyond.	Já foi considerado totalmente desenvolvido aos cinco anos de idade, mas os cientistas agora sabem que a Teoria da Mente continua a melhorar e amadurecer bem na adolescência e além.
Likewise, regions within the social brain show increased connectivity during adolescence compared with childhood.	Da mesma forma, as regiões do cérebro social mostram maior conectividade durante a adolescência em comparação com a infância.
As a result, teens can better understand their friend's perspectives, allowing for deeper connections to flourish.	Como resultado, os adolescentes podem entender melhor as perspectivas de seus amigos, permitindo que conexões mais profundas floresçam.
In the closest friendships, it can almost feel as if you're metaphysically connected - two bodies and minds, perfectly in sync.	Nas amizades mais próximas, quase parece que você está conectado metafisicamente - dois corpos e mentes, perfeitamente sincronizados.
And there is science to this!	E há ciência nisso!
Your ability to connect with others somewhat depends on the coordination of actions, emotions, physiology, and thoughts.	Sua capacidade de se conectar com os outros depende um pouco da coordenação de ações, emoções, fisiologia e pensamentos.



English Transcript	Tradução
This is what psychologists call interpersonal synchrony.	Isso é o que os psicólogos chamam de sincronia interpessoal.
You first show signs of the ability to sync with others as infants - synchronizing movements and babbling with your parents.	Você primeiro mostra sinais de capacidade de sincronizar com outras pessoas quando bebês - sincronizando movimentos e balbuciando com seus pais.
As you get older and spend more time outside the home, you increasingly show this synchrony with your peers.	Conforme você envelhece e passa mais tempo fora de casa, você mostra cada vez mais essa sincronia com seus colegas.
For example, imagine walking down the street with a friend.	Por exemplo, imagine-se andando na rua com um amigo.
Often without consciously thinking, you stroll at the same pace and follow the same path.	Muitas vezes, sem pensar conscientemente, você caminha no mesmo ritmo e segue o mesmo caminho.
You and your best friend may not be only on the same page, but also scientifically, in step.	Você e seu melhor amigo podem não estar apenas na mesma página, mas também cientificamente, em sintonia.



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
23	the	22	to	19	and
13	with	12	in	12	as
11	of	11	is	10	you
9	it	9	I	9	a
8	your	8	that	8	can
7	this	6	what	6	friendships
5	time	5	she	5	on
5	may	5	know	5	brain
5	are	4	we	4	was
4	they	4	there	4	theory
4	their	4	than	4	teenage
4	social	4	show	4	same
4	my	4	more	4	mind
4	if	4	for	4	but
4	be	4	at	4	adolescence
4	ability	3	understand	3	spend
3	seem	3	scientists	3	priya
3	others	3	or	3	like
3	into	3	friends	3	friend
3	childhood	2	years	2	would
2	when	2	value	2	unique
2	thoughts	2	them	2	thanks
2	synchrony	2	sync	2	so
2	science	2	say	2	regions
2	place	2	parents	2	page
2	not	2	minds	2	me
2	life	2	has	2	first
2	feel	2	emotions	2	during
2	down	2	different	2	deeper
2	coordination	2	connections	2	connect
2	changes	2	call	2	by
2	best	2	begin	2	before
2	because	2	am	2	always
2	also	2	all	2	about
1	year	1	wreck	1	world
1	works	1	without	1	within



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	why	1	whole	1	while
1	which	1	well	1	ways
1	way	1	want	1	walking
1	view	1	ventral	1	various
1	us	1	two	1	turn
1	trying	1	told	1	together
1	thought	1	those	1	thinking
1	these	1	teens	1	teenagers
1	te	1	talk	1	take
1	synchronizing	1	studies	1	stroll
1	striatum	1	street	1	stories
1	step	1	stages	1	special
1	soon	1	somewhat	1	sometimes
1	somehow	1	situation	1	signs
1	seems	1	scientifically	1	sat
1	reward	1	result	1	reorientation
1	relationships	1	region	1	referred
1	realize	1	read	1	reactive
1	qualities	1	put	1	psychologists
1	prove	1	practice	1	possible
1	points	1	physiology	1	phone
1	perspectives	1	person	1	perfectly
1	perfect	1	perceives	1	peers
1	peer	1	path	1	particularly
1	part	1	pals	1	pale
1	pace	1	own	1	outside
1	out	1	our	1	others'
1	other's	1	only	1	one
1	once	1	older	1	often
1	observe	1	now	1	never
1	neuroimaging	1	name	1	much
1	movements	1	motivations	1	motivates
1	months	1	mom	1	metaphysically
1	mention	1	mature	1	match
1	manifest	1	makes	1	make
1	little	1	listened	1	likewise
1	let	1	laugh	1	last
1	lab	1	knows	1	known
1	its	1	intuitive	1	intimate
1	interpersonal	1	interactions	1	infants
1	increasingly	1	increased	1	improvements



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	improve	1	imagine	1	ideal
1	hours	1	home	1	hold
1	hip	1	hinges	1	highly
1	higher	1	harder	1	hanging
1	hang	1	got	1	good
1	get	1	fully	1	from
1	friend's	1	formed	1	follow
1	focus	1	flourish	1	five
1	felt	1	explain	1	exceptional
1	example	1	exactly	1	everyone
1	even	1	enjoyable	1	early
1	each	1	dumped	1	due
1	drive	1	door	1	do
1	dive	1	differently	1	developing
1	developed	1	develop	1	design
1	describe	1	depends	1	crashing
1	could	1	continues	1	considered
1	consciously	1	connectivity	1	connection
1	connected	1	comparison	1	compared
1	closest	1	children	1	chemistry
1	center	1	careful	1	brain's
1	boom	1	bodies	1	bills
1	beyond	1	better	1	believe
1	band	1	babies	1	babbling
1	attached	1	around	1	anything
1	any	1	an	1	almost
1	allowing	1	age	1	after
1	adults	1	adult	1	adolescents
1	adolescent	1	activation	1	actions
1	action				