



## How is your phone changing you?

| English Transcript                                                                                                                                                                                                                              | Tradução                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Of the 7 billion people on Earth, roughly 6 billion own a cellphone, which is pretty shocking, given that only 4.5 billion have access to a working toilet.                                                                                     | Dos 7 bilhões de pessoas na Terra, cerca de 6 bilhões possuem um celular, o que é bastante chocante, já que apenas 4.5 bilhões têm acesso a um banheiro funcional.                                                                                         |
| So how are these popular gadgets changing your body and brain?                                                                                                                                                                                  | Então, como esses aparelhos populares estão mudando seu corpo e cérebro?                                                                                                                                                                                   |
| If you're looking down at your phone right now, your spine angle is equivalent to that of an 8 year old child sitting on your neck - which is fairly significant considering people spend an average of 4.7 hours a day looking at their phone. | Se você está olhando para o telefone agora, seu ângulo de coluna é equivalente ao de uma criança de 8 anos sentada em seu pescoço - o que é bastante significativo, considerando que as pessoas gastam em média 4.7 horas por dia olhando para o telefone. |
| This, combined with the length of time spent in front of computers has led to an increase in the prevalence of myopia or nearsightedness in North America.                                                                                      | Isso, combinado com o tempo gasto em frente aos computadores, levou a um aumento na prevalência de miopia na América do Norte.                                                                                                                             |
| In the 1970s about ¼ of the population had myopia, where today nearly half do; and in some parts of Asia, 80-90% of the population is now nearsighted.                                                                                          | Na década de 1970, cerca de ¼ da população tinha miopia, onde hoje quase a metade tem; e em algumas partes da Ásia, 80-90% da população é agora míope.                                                                                                     |
| And it can be hard to put your phone down - take for example the game Candy Crush.                                                                                                                                                              | E pode ser difícil desligar o telefone - tome, por exemplo, o jogo Candy Crush.                                                                                                                                                                            |
| As you play the game, you achieve small goals causing your brain to be rewarded with little bursts of dopamine - and eventually you are rewarded with new content.                                                                              | À medida que você joga, você alcança pequenos objetivos fazendo com que seu cérebro seja recompensado com pequenas explosões de dopamina - e eventualmente você é recompensado com novos conteúdos.                                                        |
| This novelty also gives little bursts of dopamine and together create what is known as a "compulsion loop" - which just happens to be the same loop responsible for the behaviours associated with nicotine or cocaine.                         | Essa novidade também dá pequenas rajadas de dopamina e juntas criam o que é conhecido como "loop de compulsão" - que por acaso é o mesmo loop responsável pelos comportamentos associados à nicotina ou à cocaína.                                         |
| Our brains are hard-wired to make us novelty seeking, and this is why apps on our phones are designed to constantly provide us with new content, making them hard to put down.                                                                  | Nossos cérebros são programados para nos fazer buscar novidades, e é por isso que os aplicativos em nossos telefones são projetados para nos fornecer constantemente novos conteúdos, tornando-os difíceis de largar.                                      |
| As a result, 93% of young people aged 18-29 report using their smartphones as a tool to avoid boredom, as opposed to other activities such as reading books or engaging with people around them.                                                | Como resultado, 93% dos jovens de 18 a 29 anos relatam usar seus smartphones como uma ferramenta para evitar o tédio, em oposição a outras atividades, como ler livros ou interagir com as pessoas ao seu redor.                                           |
| This has created the new term "nomophobia" - the fear or anxiety of being without your phone.                                                                                                                                                   | Isso criou o novo termo "nomofobia" - o medo ou a ansiedade de ficar sem o telefone.                                                                                                                                                                       |
| We also see a change in brain patterns: alpha                                                                                                                                                                                                   | Também vemos uma mudança nos padrões                                                                                                                                                                                                                       |



| English Transcript                                                                                                                                                                                                                            | Tradução                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rhythms are commonly associated with "wakeful relaxation" like when your mind wanders off, whereas gamma waves are associated with conscious attentiveness.                                                                                   | cerebrais: os ritmos alfa são comumente associados ao "relaxamento acordado", como quando sua mente vagueia, enquanto as ondas gama estão associadas à atenção consciente.                                                                                                                   |
| And experiments have shown that when a cell phone is transmitting - say during a phone call - the power of these alpha waves is significantly boosted, meaning phone transmissions can literally change the way your brain functions.         | E experimentos mostraram que quando um telefone celular está transmitindo - digamos durante uma ligação telefônica - o poder dessas ondas alfa é significativamente aumentado, o que significa que as transmissões telefônicas podem literalmente mudar a maneira como seu cérebro funciona. |
| Your smartphone can also disrupt your sleep! The screen emits a blue light which has been shown to alter our circadian rhythms, diminishing the time spent in deep sleep, which is linked to the development of diabetes, cancer and obesity. | Seu smartphone também pode atrapalhar seu sono! A tela emite uma luz azul que altera nossos ritmos circadianos, diminuindo o tempo gasto em sono profundo, que está ligado ao desenvolvimento de diabetes, câncer e obesidade.                                                               |
| Studies have shown that people who read on their smartphone at night have a harder time falling asleep and produce less melatonin - a hormone responsible for the regulation of sleep-wake cycles.                                            | Estudos mostraram que pessoas que leem no smartphone à noite têm mais dificuldade em adormecer e produzem menos melatonina - um hormônio responsável pela regulação dos ciclos sono-vigília.                                                                                                 |
| Harvard medical school advises the last 2-3 hours before bed be "technology" free, so pick up a book before bed instead.                                                                                                                      | A escola de medicina de Harvard aconselha que as últimas 2-3 horas antes de dormir sejam livres de "tecnologia", então pegue um livro antes de dormir.                                                                                                                                       |
| Of course, smartphones also completely change our ability to access information - most notably in poor and minority populations.                                                                                                              | É claro que os smartphones também mudam completamente nossa capacidade de acessar informações - principalmente em populações pobres e minoritárias.                                                                                                                                          |
| 7% of Americans are entirely dependent on smartphones for their access to the internet.                                                                                                                                                       | 7% dos americanos são totalmente dependentes de smartphones para acessar a internet.                                                                                                                                                                                                         |
| A 2014 study found that the majority of smartphone owners use their phone for online banking, to look up medical information and searching for jobs.                                                                                          | Um estudo de 2014 descobriu que a maioria dos proprietários de smartphones usa seu telefone para serviços bancários on-line, para procurar informações médicas e procurar empregos.                                                                                                          |
| So while phones are in no way exclusively bad, and have been a part of positive change in the world, there's no denying that they are changing us.                                                                                            | Portanto, embora os telefones não sejam exclusivamente ruins e tenham sido parte de uma mudança positiva no mundo, não há como negar que eles estão nos mudando.                                                                                                                             |
| But, many successful people have now decided to take "smartphone vacations" in order to increase productivity.                                                                                                                                | Mas, muitas pessoas bem-sucedidas agora decidiram tirar "férias do smartphone" para aumentar a produtividade.                                                                                                                                                                                |
| In our new AsapTHOUGHT video we break down the top 6 reasons you should take a smartphone vacation, and how it could benefit your life right now.                                                                                             | Em nosso novo vídeo AsapTHOUGHT, detalhamos os 6 principais motivos pelos quais você deve tirar férias do smartphone e como isso pode beneficiar sua vida agora.                                                                                                                             |
| 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     |
|-------|------------|-------|-------------|-------|-------------|
| 23    | the        | 20    | of          | 18    | to          |
| 16    | a          | 14    | and         | 12    | your        |
| 12    | in         | 9     | is          | 9     | are         |
| 8     | with       | 8     | phone       | 7     | for         |
| 6     | that       | 6     | people      | 6     | have        |
| 6     | as         | 5     | you         | 5     | which       |
| 5     | their      | 5     | smartphone  | 5     | our         |
| 5     | on         | 4     | this        | 4     | or          |
| 4     | now        | 4     | new         | 4     | down        |
| 4     | change     | 4     | brain       | 4     | be          |
| 4     | also       | 3     | us          | 3     | time        |
| 3     | take       | 3     | so          | 3     | smartphones |
| 3     | sleep      | 3     | shown       | 3     | has         |
| 3     | hard       | 3     | can         | 3     | billion     |
| 3     | at         | 3     | associated  | 3     | an          |
| 3     | access     | 2     | when        | 2     | we          |
| 2     | way        | 2     | waves       | 2     | up          |
| 2     | these      | 2     | them        | 2     | spent       |
| 2     | s          | 2     | right       | 2     | rhythms     |
| 2     | rewarded   | 2     | responsible | 2     | put         |
| 2     | population | 2     | phones      | 2     | novelty     |
| 2     | no         | 2     | myopia      | 2     | medical     |
| 2     | loop       | 2     | looking     | 2     | little      |
| 2     | it         | 2     | information | 2     | increase    |
| 2     | how        | 2     | hours       | 2     | game        |
| 2     | dopamine   | 2     | content     | 2     | changing    |
| 2     | bursts     | 2     | before      | 2     | been        |
| 2     | bed        | 2     | alpha       | 1     | young       |
| 1     | year       | 1     | world       | 1     | working     |
| 1     | without    | 1     | wired       | 1     | why         |
| 1     | who        | 1     | while       | 1     | whereas     |
| 1     | where      | 1     | what        | 1     | weekly      |
| 1     | wanders    | 1     | wakeful     | 1     | wake        |
| 1     | videos     | 1     | video       | 1     | vacations   |



| Freq. | Palavra       | Freq. | Palavra         | Freq. | Palavra     |
|-------|---------------|-------|-----------------|-------|-------------|
| 1     | vacation      | 1     | using           | 1     | use         |
| 1     | transmitting  | 1     | transmissions   | 1     | top         |
| 1     | tool          | 1     | toilet          | 1     | together    |
| 1     | today         | 1     | they            | 1     | there       |
| 1     | term          | 1     | technology      | 1     | such        |
| 1     | successful    | 1     | subscribe       | 1     | study       |
| 1     | studies       | 1     | spine           | 1     | spend       |
| 1     | some          | 1     | small           | 1     | sitting     |
| 1     | significantly | 1     | significant     | 1     | should      |
| 1     | shocking      | 1     | seeking         | 1     | see         |
| 1     | searching     | 1     | screen          | 1     | science     |
| 1     | school        | 1     | say             | 1     | same        |
| 1     | roughly       | 1     | result          | 1     | report      |
| 1     | relaxation    | 1     | regulation      | 1     | reasons     |
| 1     | reading       | 1     | read            | 1     | re          |
| 1     | provide       | 1     | productivity    | 1     | produce     |
| 1     | prevalence    | 1     | pretty          | 1     | power       |
| 1     | positive      | 1     | populations     | 1     | popular     |
| 1     | poor          | 1     | play            | 1     | pick        |
| 1     | patterns      | 1     | parts           | 1     | part        |
| 1     | owners        | 1     | own             | 1     | other       |
| 1     | order         | 1     | opposed         | 1     | only        |
| 1     | online        | 1     | old             | 1     | off         |
| 1     | obesity       | 1     | notably         | 1     | north       |
| 1     | nomophobia    | 1     | night           | 1     | nicotine    |
| 1     | neck          | 1     | nearsightedness | 1     | nearsighted |
| 1     | nearly        | 1     | most            | 1     | more        |
| 1     | minority      | 1     | mind            | 1     | melatonin   |
| 1     | meaning       | 1     | many            | 1     | making      |
| 1     | make          | 1     | majority        | 1     | look        |
| 1     | literally     | 1     | linked          | 1     | like        |
| 1     | light         | 1     | life            | 1     | less        |
| 1     | length        | 1     | led             | 1     | last        |
| 1     | known         | 1     | just            | 1     | jobs        |
| 1     | internet      | 1     | instead         | 1     | if          |
| 1     | hormone       | 1     | harvard         | 1     | harder      |
| 1     | happens       | 1     | half            | 1     | had         |
| 1     | goals         | 1     | gives           | 1     | given       |
| 1     | gamma         | 1     | gadgets         | 1     | functions   |
| 1     | front         | 1     | free            | 1     | found       |



| Freq. | Palavra       | Freq. | Palavra     | Freq. | Palavra     |
|-------|---------------|-------|-------------|-------|-------------|
| 1     | fear          | 1     | falling     | 1     | fairly      |
| 1     | experiments   | 1     | exclusively | 1     | example     |
| 1     | eventually    | 1     | equivalent  | 1     | entirely    |
| 1     | engaging      | 1     | emits       | 1     | earth       |
| 1     | during        | 1     | do          | 1     | disrupt     |
| 1     | diminishing   | 1     | diabetes    | 1     | development |
| 1     | designed      | 1     | dependent   | 1     | denying     |
| 1     | deep          | 1     | decided     | 1     | day         |
| 1     | cycles        | 1     | crush       | 1     | created     |
| 1     | create        | 1     | course      | 1     | could       |
| 1     | constantly    | 1     | considering | 1     | conscious   |
| 1     | computers     | 1     | compulsion  | 1     | completely  |
| 1     | commonly      | 1     | combined    | 1     | cocaine     |
| 1     | circadian     | 1     | child       | 1     | cellphone   |
| 1     | cell          | 1     | causing     | 1     | candy       |
| 1     | cancer        | 1     | call        | 1     | but         |
| 1     | break         | 1     | brains      | 1     | boredom     |
| 1     | boosted       | 1     | books       | 1     | book        |
| 1     | body          | 1     | blue        | 1     | benefit     |
| 1     | being         | 1     | behaviours  | 1     | banking     |
| 1     | bad           | 1     | avoid       | 1     | average     |
| 1     | attentiveness | 1     | asleep      | 1     | asia        |
| 1     | asapthought   | 1     | around      | 1     | apps        |
| 1     | anxiety       | 1     | angle       | 1     | americans   |
| 1     | america       | 1     | alter       | 1     | aged        |
| 1     | advises       | 1     | activities  | 1     | achieve     |
| 1     | about         | 1     | ability     |       |             |