

Social Media is Making Us Unsocial

Fonte: <https://youtu.be/66cD5En8Vfg>



English Transcript	Tradução
Just a moment, I'm posting this.	Só um momento, estou postando isso.
A few years ago, I attended a social media event.	Há alguns anos, participei de um evento de mídia social.
This is an event where people gather and share their ideas with an audience.	Este é um evento onde as pessoas se reúnem e compartilham suas ideias com o público.
Many of these influencers had spent years creating videos, and sharing their stories, and encouraging others to build authentic relationships.	Muitos desses influenciadores passaram anos criando vídeos, compartilhando suas histórias e incentivando outras pessoas a construir relacionamentos autênticos.
I watched with enthusiasm each one walk into the conference and right on by, headed for the most instagram-worthy location in the conference hall.	Eu observei com entusiasmo cada um entrar na conferência e seguir em frente, indo para o local mais digno do Instagram na sala de conferências.
With each attempt to introduce myself, I was ignored or brushed off.	A cada tentativa de me apresentar, fui ignorada ou dispensada.
You see, they chose to connect online rather than to connect with a human being.	Veja bem, eles escolheram se conectar online em vez de se conectar com um ser humano.
They chose social media over the potential of a real relationship right in front of them.	Eles escolheram a mídia social em vez do potencial de um relacionamento real bem na frente deles.
That was the moment, the moment that changed my perspective.	Esse foi o momento, o momento que mudou minha perspectiva.
Social media is making us unsocial.	As redes sociais estão nos tornando antissociais.
Social media is killing relationships.	A mídia social está matando relacionamentos.



English Transcript	Tradução
Social media is replacing experiences.	A mídia social está substituindo as experiências.
Look familiar?	Parece familiar?
Or this?	Ou isto?
How about this?	Que tal isto?
Social media has changed the way we live our lives, from the way we get news to the way we interact with loved ones.	A mídia social mudou a maneira como vivemos nossas vidas, desde a maneira como recebemos notícias até a maneira como interagimos com os entes queridos.
It's everywhere, it's powerful and it's growing.	Está em toda parte, é poderosa e está crescendo.
According to the Global Web index, we spend on average two hours a day on social media and it's increasing at a rate of two minutes per day.	De acordo com o índice Global Web, passamos em média duas horas por dia nas mídias sociais e está aumentando a uma taxa de dois minutos por dia.
Over the course of a lifetime, that's five years and four months on social media, that's over 40,000 hours.	Ao longo da vida, são cinco anos e quatro meses nas redes sociais, são mais de 40.000 horas.
The experience of art and history are being replaced with a digital representation of those things.	A experiência da arte e da história está sendo substituída por uma representação digital dessas coisas.
Rather than visit a museum or art gallery, we take to Instagram to view the works of artists like Banksy.	Em vez de visitar um museu ou galeria de arte, acessamos o Instagram para ver as obras de artistas como Banksy.
Social media is impacting social issues - have you heard the term slacktivism?	A mídia social está impactando as questões sociais - você já ouviu o termo slacktivism?
While social media activism brings awareness to societal issues, the awareness isn't translating into real change, it's a shift to devices.	Embora o ativismo nas mídias sociais traga conscientização para questões sociais, a conscientização não está se traduzindo em uma mudança real, mas sim em uma mudança para os dispositivos.
People are pressing a "like" button rather than actively engaging with campaigns in real life.	As pessoas estão pressionando um botão "curtir" em vez de se envolver ativamente com campanhas na vida real.
We care more about how other people perceive our adventures than actually having them.	Nós nos preocupamos mais com a forma como as outras pessoas percebem nossas aventuras do que realmente com elas.
The urge to check social media is stronger than the urge for sex, yet both are driven by a need to connect.	O desejo de verificar a mídia social é mais forte do que o desejo de sexo, mas ambos são movidos pela necessidade de se conectar.
Many relationships have been jeopardized or ruined because of micro cheating, pushing the boundaries of fidelity through social media.	Muitos relacionamentos foram prejudicados ou arruinados por causa de microtrapaças, ultrapassando os limites da fidelidade por meio da mídia social.
We know that the world is changing with every passing moment because of technological inventions and rapid adoption of the technology, but technology is not the problem, we are.	Sabemos que o mundo está mudando a cada momento por causa das invenções tecnológicas e da rápida adoção da tecnologia, mas a tecnologia não é o problema, nós somos.
And the reality is, we are slowly becoming addicted.	E a realidade é que estamos lentamente nos tornando viciados.



English Transcript	Tradução
How do I know?	Como eu sei?
I'm on the inside.	Eu sou da área.
For the past 20 years I've been in marketing and as long as there are advertisers looking to capture your attention and get you hooked, there will be new social platforms, there will be new social channels.	Nos últimos 20 anos, tenho trabalhado com marketing e, enquanto houver anunciantes procurando capturar sua atenção e fisgá-lo, haverá novas plataformas sociais, novos canais sociais.
For the last few years, I had been creating content on social, specifically on LinkedIn, and I was named a top voice on the platform, but what I realized was, the more I was creating online and building relationships online, I was losing touch with people in real life.	Nos últimos anos, criei conteúdo nas redes sociais, especificamente no LinkedIn, e fui nomeada uma das principais vozes da plataforma, mas o que percebi foi que, quanto mais criava e construía relacionamentos online, mais eu perdia contato com as pessoas na vida real.
After food and shelter, our need to belong and feel positively connected, is arguably the number one predictor of health, happiness, well-being and even longevity.	Depois de comida e abrigo, nossa necessidade de pertencer e sentir-se positivamente conectado é sem dúvida o preditor número um de saúde, felicidade, bem-estar e até longevidade.
Human connection brings complex value to our lives, it's the interactive exchange that defines us, we need to use social media as a support to building real relationships, not a catalyst to losing them.	A conexão humana traz um valor complexo para nossas vidas, é a troca interativa que nos define, precisamos usar a mídia social como um suporte para construir relacionamentos reais, não um catalisador para perdê-los.
Remember, some of the most brilliant minds in the world think Silicon Valley tech have dedicated their lives to making social media more addictive.	Lembre-se, algumas das mentes mais brilhantes do mundo acham que a tecnologia do Vale do Silício dedicou suas vidas para tornar a mídia social mais viciante.
We need to get aggressive to get our focus back.	Precisamos ser agressivos para recuperar o foco.
We can do it, here's how.	Nós podemos fazer isso, veja como.
Turn notifications off.	Desligue as notificações.
Delete social media apps from your phone.	Exclua aplicativos de mídia social do seu telefone.
Educate others and help our children understand how to manage their usage.	Eduque os outros e ajude nossos filhos a entender como gerenciar seu uso.
Use social media to build relationships and take it offline.	Use a mídia social para construir relacionamentos e colocá-la offline.
We already know the risks: anxiety, isolation, depression, cyberbullying, low self-worth.	Já conhecemos os riscos: ansiedade, isolamento, depressão, cyberbullying, baixa auto-estima.
We can do it.	Nós podemos fazer isso.
Let's disconnect to connect.	Vamos desconectar para conectar.
Thank you.	Obrigado.



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
32	the	24	to	20	social
20	is	19	and	16	media
16	a	14	we	14	of
12	I	9	with	9	it
8	on	6	was	6	that
6	relationships	6	our	6	in
6	are	5	years	5	than
5	real	5	how	4	you
4	this	4	their	4	people
4	or	4	need	4	moment
4	have	4	get	4	for
4	connect	3	way	3	us
3	there	3	them	3	rather
3	over	3	online	3	not
3	more	3	lives	3	know
3	do	3	creating	3	being
3	been	3	as	2	your
2	world	2	will	2	use
2	urge	2	two	2	they
2	technology	2	take	2	right
2	others	2	one	2	off
2	new	2	most	2	many
2	making	2	losing	2	like
2	life	2	issues	2	into
2	instagram	2	human	2	hours
2	had	2	from	2	few
2	event	2	each	2	day
2	conference	2	chose	2	changed
2	can	2	by	2	but
2	building	2	build	2	brings
2	because	2	be	2	awareness
2	art	2	an	2	am
2	about	1	yet	1	worthy
1	worth	1	works	1	while
1	where	1	what	1	well



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	web	1	watched	1	walk
1	voice	1	visit	1	view
1	videos	1	value	1	valley
1	usage	1	unsocial	1	understand
1	turn	1	translating	1	touch
1	top	1	through	1	those
1	think	1	things	1	these
1	thank	1	term	1	technological
1	tech	1	support	1	stronger
1	storiea	1	spent	1	spend
1	specifically	1	some	1	societal
1	slowly	1	slacktivism	1	silicon
1	shift	1	shelter	1	sharing
1	share	1	sex	1	self
1	see	1	s	1	ruined
1	risks	1	representation	1	replacing
1	replaced	1	remember	1	relationship
1	realized	1	reality	1	rate
1	rapid	1	pushing	1	problem
1	pressing	1	predictor	1	powerful
1	potential	1	posting	1	positively
1	platforms	1	platform	1	phone
1	perspective	1	perceive	1	per
1	past	1	passing	1	other
1	ones	1	offline	1	number
1	notifications	1	news	1	named
1	myself	1	my	1	museum
1	months	1	minutes	1	minds
1	micro	1	marketing	1	manage
1	low	1	loved	1	looking
1	look	1	longevity	1	long
1	location	1	live	1	linkedin
1	lifetime	1	let	1	last
1	killing	1	just	1	jeopardized
1	isolation	1	inventions	1	introduce
1	interactive	1	interact	1	inside
1	influencers	1	index	1	increasing
1	impacting	1	ignored	1	ideas
1	hooked	1	history	1	here
1	help	1	heard	1	health
1	headed	1	having	1	has



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	happiness	1	hall	1	growing
1	global	1	gather	1	gallery
1	front	1	four	1	food
1	focus	1	five	1	fidelity
1	feel	1	familiar	1	experiences
1	experience	1	exchange	1	everywhere
1	every	1	even	1	enthusiasm
1	engaging	1	encouraging	1	educate
1	driven	1	disconnect	1	digital
1	devices	1	depression	1	delete
1	defines	1	dedicated	1	cyberbullying
1	course	1	content	1	connection
1	connected	1	complex	1	children
1	check	1	cheating	1	channels
1	changing	1	change	1	catalyst
1	care	1	capture	1	campaigns
1	button	1	brushed	1	brilliant
1	boundaries	1	both	1	belong
1	becoming	1	banksy	1	back
1	average	1	authentic	1	audience
1	attention	1	attended	1	attempt
1	at	1	artists	1	arguably
1	apps	1	anxiety	1	already
1	ago	1	aggressive	1	after
1	advertisers	1	adventures	1	adoption
1	addictive	1	addicted	1	actually
1	activism	1	actively	1	according