



The Amazing Effects of Gratitude

English Transcript	Tradução
Back in Ancient Rome, the philosopher Cicero described gratitude as the mother of all virtues.	Nos tempos da Roma Antiga, o filósofo Cícero descreveu a gratidão como a mãe de todas as virtudes.
This concept of being thankful has been stressed in religion and philosophy for a long time.	Este conceito de ser grato tem sido enfatizado na religião e na filosofia há muito tempo.
Back in 1820, Scottish philosopher Thomas Brown defined gratitude as "that delightful emotion of love to him who has conferred a kindness on us".	Em 1820, o filósofo escocês Thomas Brown definiu a gratidão como "aquela emoção deliciosa de amor para aquele que nos conferiu uma bondade".
But scientifically, gratitude doesn't qualify as a basic emotion like joy, sadness or anger.	Mas cientificamente, a gratidão não se qualifica como uma emoção básica como alegria, tristeza ou raiva.
There's no universal facial expression for it.	Não há expressão facial universal para isso.
As an emotion, gratitude is a little hard to define.	Assim como na emoção, a gratidão é um pouco difícil de definir.
Today the Oxford Dictionary defines gratitude as "the quality or condition of being thankful; the appreciation of an inclination to return kindness".	Hoje, o Dicionário Oxford define gratidão como "a qualidade ou condição de ser grato; a apreciação de uma inclinação para retribuir a gentileza".
And we've only really started to study gratitude scientifically in the past 30 years.	E só começamos a estudar cientificamente a gratidão nos últimos 30 anos.
In a 2015 study, participants were asked to imagine how they would feel if a complete stranger saved their life.	Em um estudo de 2015, os participantes foram convidados a imaginar como se sentiriam se um completo estranho salvasse sua vida.
I mean, how would you feel?.	Quero dizer, como você se sentiria?
The participants had to rate how grateful they were to strangers who provided them with gifts of food and clothing - all while they had their brain scanned in an fMRI machine.	Os participantes tiveram que avaliar o quanto eram gratos a estranhos que lhes dessem presentes de comida e roupas - tudo isso enquanto eles tinham seu cérebro escaneado em uma máquina de ressonância magnética.
Researchers found their ratings of gratitude positively correlated with activity in brain areas associated with fairness and value judgements.	Os pesquisadores descobriram que suas classificações de gratidão se correlacionavam positivamente com a atividade em áreas do cérebro associadas à justiça e julgamentos de valor.
It makes sense because gratitude is often thought of as a moral emotion.	Faz sentido, porque a gratidão é muitas vezes vista como uma emoção moral.
There are even benefits in just noting how grateful you are.	Há até benefícios em apenas notar o quão grato você é.
Another study asked people to write down three things that went well that day and why for one week.	Outro estudo pediu às pessoas que escrevessem três coisas que deram certo naquele dia e por que, durante uma semana.
At the end of the week people were slightly	No final da semana, as pessoas estavam um pouco



English Transcript	Tradução
happier than at the beginning, and over time, their happiness scores kept improving.	mais felizes do que no início e, com o tempo, seus índices de felicidade continuaram melhorando.
After one month they were 5% happier and after six months they were 9% happier.	Depois de um mês elas estavam 5% mais felizes e depois de seis meses elas estavam 9% mais felizes.
Just from one week of writing a journal.	Tudo isso por apenas uma semana escrevendo em um diário.
A similar study with participants with heart disease found that keeping a gratitude journal increased their heart health and quality of sleep, perhaps because it reduces stress.	Um estudo semelhante com participantes com doenças cardíacas descobriu que manter um diário de gratidão aumentou a saúde do coração e a qualidade do sono, talvez porque esta atividade reduz o estresse.
"Counting your blessings" quite literally makes people happier and healthier.	"Contar suas bênçãos" literalmente torna as pessoas mais felizes e saudáveis.
And some people are even hardwired to be more thankful.	E algumas pessoas são até mesmo programadas para serem mais gratas.
In a recent study of 77 couples, those with a particular genetic variation that affects the secretion of oxytocin expressed more gratitude towards their partners.	Em um estudo recente com 77 casais, aqueles com uma variação genética específica que afeta a secreção de ocitocina expressaram mais gratidão para com seus parceiros.
Oxytocin is thought to play a big role in promoting close social bonds, so gratitude is part of the glue that keeps these relationships together.	Acredita-se que a ocitocina desempenhe um grande papel na promoção de laços sociais próximos, então a gratidão é parte da cola que une esses relacionamentos.
So if you think it's the thought that counts, think again.	Então, se você acha que é o pensamento que conta, pense novamente.
Science shows there are some pretty amazing benefits to our mind, body and relationships when we say those two small words - "thank you".	A ciência mostra que existem alguns benefícios surpreendentes para nossa mente, corpo e relacionamentos quando dizemos essas duas pequenas palavras - "muito 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
14	of	13	the	13	a
11	to	11	gratitude	11	and
10	in	7	that	6	with
6	their	6	is	6	as
5	were	5	they	5	study
4	you	4	people	4	it
4	how	4	happier	4	emotion
4	are	3	week	3	thought
3	there	3	thankful	3	participants
3	one	3	for	3	an
2	would	2	who	2	we
2	time	2	those	2	think
2	some	2	so	2	scientifically
2	relationships	2	quality	2	philosopher
2	oxytocin	2	or	2	more
2	makes	2	kindness	2	just
2	journal	2	if	2	heart
2	has	2	had	2	grateful
2	found	2	feel	2	even
2	brain	2	benefits	2	being
2	because	2	back	2	at
2	asked	2	all	2	after
1	your	1	years	1	writing
1	write	1	words	1	why
1	while	1	when	1	went
1	well	1	virtues	1	variation
1	value	1	us	1	universal
1	two	1	towards	1	together
1	today	1	three	1	thomas
1	this	1	things	1	these
1	them	1	thank	1	than
1	stressed	1	stress	1	strangers
1	stranger	1	started	1	social
1	small	1	slightly	1	sleep



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	six	1	similar	1	shows
1	sense	1	secretion	1	scottish
1	scores	1	science	1	scanned
1	say	1	saved	1	sadness
1	rome	1	role	1	return
1	researchers	1	religion	1	reduces
1	recent	1	really	1	ratings
1	rate	1	quite	1	qualify
1	provided	1	promoting	1	pretty
1	positively	1	play	1	philosophy
1	perhaps	1	past	1	partners
1	particular	1	part	1	oxford
1	over	1	our	1	only
1	on	1	often	1	noting
1	not	1	no	1	mother
1	moral	1	months	1	month
1	mind	1	mean	1	machine
1	love	1	long	1	little
1	literally	1	like	1	life
1	kept	1	keeps	1	keeping
1	judgements	1	joy	1	increased
1	inclination	1	improving	1	imagine
1	I	1	him	1	healthier
1	health	1	have	1	hardwired
1	hard	1	happiness	1	glue
1	gifts	1	genetic	1	from
1	food	1	fmri	1	fairness
1	facial	1	expression	1	expressed
1	end	1	down	1	does
1	disease	1	dictionary	1	described
1	delightful	1	defines	1	defined
1	define	1	day	1	couples
1	counts	1	counting	1	correlated
1	conferred	1	condition	1	concept
1	complete	1	clothing	1	close
1	cicero	1	but	1	brown
1	bonds	1	body	1	blessings
1	big	1	beginning	1	been
1	be	1	basic	1	associated
1	areas	1	appreciation	1	another



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	anger	1	ancient	1	amazing
1	again	1	affects	1	activity