



The science of falling in love

Fonte: https://youtu.be/f_OPjYQovAE

English Transcript	Tradução
Love is often described as heartwarming, heart-wrenching and even heartbreaking.	O amor é frequentemente descrito como emocionante, de partir o coração e até comovente.
So, what does the brain have to do with it?	Então, o que o cérebro tem a ver com isso?
Everything!	Tudo!
The journey from first spark to last tear is guided by a symphony of neurochemicals and brain systems.	A jornada da primeira faísca à última lágrima é guiada por uma sinfonia de neuroquímicos e sistemas cerebrais.
As you begin to fall for someone, you may find yourself excessively daydreaming about them and wanting to spend more and more time together.	Quando você começa a se apaixonar por alguém, pode se pegar sonhando excessivamente com essa pessoa e querendo passar mais e mais tempo juntos.
This first stage of love is what psychologists call infatuation, or passionate love.	Esse primeiro estágio do amor é o que os psicólogos chamam de paixão, ou amor apaixonado.
Your new relationship can feel almost intoxicating, and when it comes to the brain, that's not far from the truth.	Seu novo relacionamento pode parecer quase inebriante e, quando se trata do cérebro, isso não está longe da verdade.
Infatuated individuals show increased activation in the ventral tegmental area.	Indivíduos apaixonados mostram ativação aumentada na área tegmental ventral.
The VTA is the reward-processing and motivation hub of the brain, firing when you do things like eat a sweet treat, quench your thirst, or in more extreme cases, take drugs of abuse.	O VTA é o centro de processamento de recompensa e motivação do cérebro, disparando quando você faz coisas como comer um doce, matar a sede ou, em casos mais extremos, usar drogas de abuso.
Activation releases the "feel good" neurotransmitter dopamine, teaching your brain to repeat behaviors in anticipation of receiving the same initial reward.	A ativação libera a dopamina do neurotransmissor "sentir-se bem", ensinando seu cérebro a repetir comportamentos na expectativa de receber a mesma recompensa inicial.
This increased VTA activity is the reason love's not only euphoric, but also draws you towards your new partner.	Esse aumento da atividade VTA é a razão pela qual o amor não é apenas eufórico, mas também atrai você para seu novo parceiro.
At this first stage, it may be hard to see any faults in your new perfect partner.	Nesta primeira fase, pode ser difícil ver falhas em seu novo parceiro perfeito.
This haze is thanks to love's influence on higher cortical brain regions.	Essa confusão se deve à influência do amor nas regiões corticais superiores do cérebro.
Some newly infatuated individuals show decreased activity in the brain's cognitive center, the prefrontal cortex.	Alguns indivíduos recentemente apaixonados mostram diminuição da atividade no centro cognitivo do cérebro, o córtex pré-frontal.
As activation of this region allows us to engage in critical thought and pass judgment, it's not surprising we tend to see new relationships through rose-colored glasses.	Como a ativação dessa região nos permite ter um pensamento crítico e fazer julgamentos, não é de surpreender que tenhamos a tendência de ver novos relacionamentos através de lentes cor-de-rosa.
While this first stage of love can be an intense rollercoaster of emotions and brain activity, it typically only lasts a few months, making way for the more long-lasting stage of love, known as attachment, or compassionate love.	Embora esse primeiro estágio do amor possa ser uma intensa montanha-russa de emoções e atividade cerebral, normalmente dura apenas alguns meses, abrindo caminho para o estágio mais duradouro do amor, conhecido como apego ou amor compassivo.



English Transcript	Tradução
As your relationship develops, you may feel more relaxed and committed to your partner thanks in large part to two hormones: oxytocin and vasopressin.	À medida que seu relacionamento se desenvolve, você pode se sentir mais relaxado e comprometido com seu parceiro, em grande parte graças a dois hormônios: a ocitocina e a vasopressina.
Known as pair-bonding hormones, they signal trust, feelings of social support and attachment.	Conhecidos como hormônios de ligação de pares, eles sinalizam confiança, sentimentos de apoio social e apego.
In this way, romantic love is not unlike other forms of love, as these hormones also help bond families and friendships.	Dessa forma, o amor romântico não é diferente de outras formas de amor, pois esses hormônios também ajudam a unir famílias e amizades.
Further, oxytocin can inhibit the release of stress hormones, which is why spending time with a loved one can feel so relaxing.	Além disso, a ocitocina pode inibir a liberação de hormônios do estresse, e é por isso que passar um tempo com um ente querido pode ser tão relaxante.
As early love's suspension of judgment fades, it can be replaced by a more honest understanding and deeper connection.	À medida que a suspensão do julgamento do amor inicial desaparece, ela pode ser substituída por uma compreensão mais honesta e uma conexão mais profunda.
Alternatively, as your rose-colored glasses begin to lose their tint, problems in your relationship may become more evident.	Como alternativa, à medida que seus óculos cor-de-rosa começam a perder a tonalidade, os problemas em seu relacionamento podem se tornar mais evidentes.
No matter the reason a relationship ends, we can blame the pain that accompanies heartbreak on the brain.	Não importa o motivo pelo qual um relacionamento termina, podemos culpar a dor que acompanha o desgosto no cérebro.
The distress of a breakup activates the insular cortex, a region that processes pain, both physical, like spraining your ankle, as well as social, like the feelings of rejection.	A angústia de um rompimento ativa o córtex insular, região que processa a dor, tanto física, como torcer o tornozelo, quanto social, como o sentimento de rejeição.
As days pass, you may find yourself once again daydreaming about or craving contact with your lost partner.	Com o passar dos dias, você pode se ver mais uma vez sonhando acordado ou desejando contato com seu parceiro perdido.
The drive to reach out may feel overwhelming, like an extreme hunger or thirst.	O desejo de estender a mão pode parecer avassalador, como uma fome ou sede extrema.
When looking at photos of a former partner, heartbroken individuals again show increased activity in the VTA, the motivation and reward center that drove feelings of longing during the initial stages of the relationship.	Ao olhar para as fotos de um ex-parceiro, os indivíduos com o coração partido mostram novamente uma atividade aumentada no VTA, o centro de motivação e recompensa que gerou sentimentos de saudade durante os estágios iniciais do relacionamento.
This emotional whirlwind also likely activates your body's alarm system, the stress axis, leaving you feeling shaken and restless.	Esse turbilhão emocional também provavelmente ativa o sistema de alarme do seu corpo, o eixo do estresse, deixando você abalado e inquieto.
As time goes on, higher cortical regions which oversee reasoning and impulse control, can pump the brakes on this distress and craving signaling.	Com o passar do tempo, as regiões corticais superiores que supervisionam o raciocínio e o controle dos impulsos podem frear essa sinalização de angústia e desejo.
Given that these regions are still maturing and making connections through adolescence, it's no wonder that first heartbreak can feel particularly agonizing.	Dado que essas regiões ainda estão amadurecendo e fazendo conexões durante a adolescência, não é de admirar que o primeiro desgosto possa parecer particularmente agonizante.
Activities like exercise, spending time with	Atividades como exercícios, passar tempo com



English Transcript	Tradução
friends, or even listening to your favorite song can tame this heartbreak stress response, while also triggering the release of feel good neurotransmitter dopamine.	os amigos ou até mesmo ouvir sua música favorita podem domar essa resposta ao estresse do coração partido, ao mesmo tempo em que desencadeiam a liberação do neurotransmissor dopamina do bem-estar.
And given time and the support, most can heal and learn from even the most devastating heartbreak.	E com tempo e apoio, a maioria pode se curar e aprender até mesmo com a decepção amorosa mais devastadora.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe 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
31	the	21	and	19	of
15	to	13	your	13	as
11	is	10	this	10	in
10	can	9	a	8	love
8	brain	7	you	7	more
7	it	7	feel	6	that
6	or	6	may	5	time
5	relationship	5	partner	5	like
5	first	4	with	4	stage
4	on	4	not	4	new
4	hormones	4	heartbreak	4	also
4	activity	3	when	3	vta
3	stress	3	show	3	reward
3	regions	3	love's	3	individuals
3	increased	3	from	3	feelings
3	even	3	be	3	activation
2	yourself	2	while	2	which
2	what	2	we	2	way
2	through	2	thirst	2	these
2	thanks	2	support	2	spending
2	social	2	so	2	see
2	rose	2	release	2	region
2	reason	2	pass	2	pain
2	oxytocin	2	only	2	no
2	neurotransmitter	2	motivation	2	most
2	making	2	known	2	judgment
2	initial	2	infatuated	2	higher
2	good	2	glasses	2	given
2	for	2	find	2	extreme
2	dopamine	2	do	2	distress
2	daydreaming	2	craving	2	cortical
2	cortex	2	colored	2	center
2	by	2	begin	2	attachment
2	at	2	an	2	again
2	activates	2	about	1	wrenching
1	wonder	1	why	1	whirlwind
1	well	1	wanting	1	ventral
1	vasopressin	1	us	1	unlike
1	understanding	1	typically	1	two
1	truth	1	trust	1	triggering



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	treat	1	towards	1	together
1	tint	1	thought	1	things
1	they	1	them	1	their
1	tend	1	tegmental	1	tear
1	teaching	1	tame	1	take
1	systems	1	system	1	symphony
1	sweet	1	suspension	1	surprising
1	still	1	stages	1	spraining
1	spend	1	spark	1	song
1	someone	1	some	1	signaling
1	signal	1	shaken	1	same
1	romantic	1	rollercoaster	1	restless
1	response	1	replaced	1	repeat
1	releases	1	relaxing	1	relaxed
1	relationships	1	rejection	1	receiving
1	reasoning	1	reach	1	quench
1	pump	1	psychologists	1	processing
1	processes	1	problems	1	prefrontal
1	physical	1	photos	1	perfect
1	passionate	1	particularly	1	part
1	pair	1	overwhelming	1	oversee
1	out	1	other	1	one
1	once	1	often	1	newly
1	neurochemicals	1	months	1	maturing
1	matter	1	loved	1	lost
1	lose	1	looking	1	longing
1	long	1	listening	1	likely
1	leaving	1	learn	1	lasts
1	lasting	1	last	1	large
1	journey	1	intoxicating	1	intense
1	insular	1	inhibit	1	influence
1	infatuation	1	impulse	1	hunger
1	hub	1	honest	1	help
1	heartwarming	1	heartbroken	1	heartbreaking
1	heart	1	heal	1	haze
1	have	1	hard	1	guided
1	goes	1	further	1	friendships
1	friends	1	forms	1	former
1	firing	1	few	1	feeling
1	favorite	1	faults	1	far
1	families	1	fall	1	fades
1	exercise	1	excessively	1	evident
1	everything	1	euphoric	1	engage
1	ends	1	emotions	1	emotional
1	eat	1	early	1	during
1	drugs	1	drove	1	drive



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	draws	1	does	1	develops
1	devastating	1	described	1	deeper
1	decreased	1	days	1	critical
1	control	1	contact	1	connections
1	connection	1	compassionate	1	committed
1	comes	1	cognitive	1	cases
1	call	1	but	1	breakup
1	brakes	1	brain's	1	both
1	bonding	1	bond	1	body's
1	blame	1	behaviors	1	become
1	axis	1	area	1	are
1	any	1	anticipation	1	ankle
1	alternatively	1	almost	1	allows
1	alarm	1	agonizing	1	adolescence
1	activities	1	accompanies	1	abuse