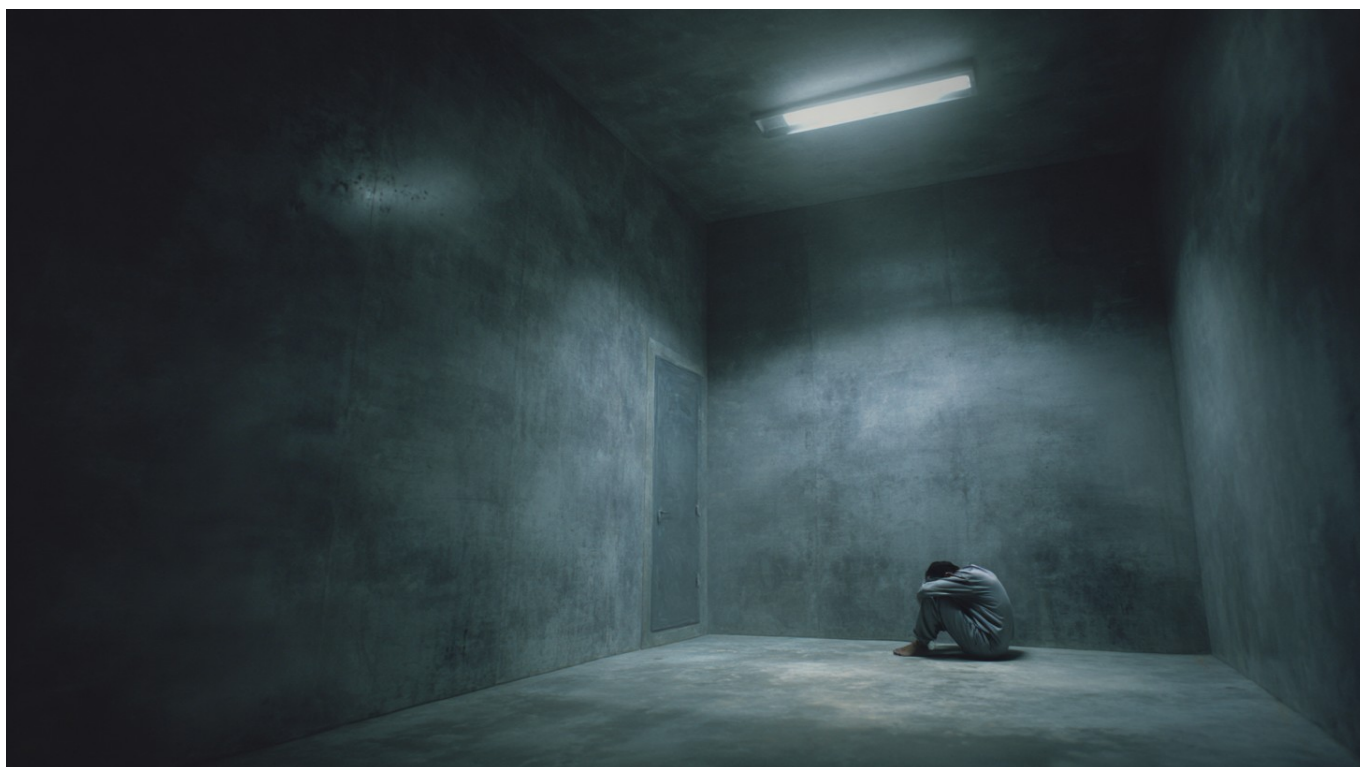


What happens to your brain without any social contact?



English Transcript	Tradução
Everyone needs time to themselves, and peaceful solitude has stress-relieving benefits.	Todos precisam de tempo para si mesmos, e a solidão tranquila tem benefícios para aliviar o estresse.
But being alone takes on an entirely different dimension when it creeps up or is forced upon you.	Mas estar sozinho assume uma dimensão completamente diferente quando surge de forma inesperada ou é imposto.
When that's the case, the effects can be surprisingly extensive.	Quando isso acontece, os efeitos podem ser surpreendentemente extensos.
And though different people experience distinct effects at different times, symptoms tend to become more severe and persistent the longer one's isolated.	E, embora diferentes pessoas experimentem efeitos distintos em momentos diversos, os sintomas tendem a se tornar mais graves e persistentes quanto mais tempo se passa isolado.
When someone is involuntarily confined to one space indefinitely— for days, weeks, months, or even years — alone and without productive tasks, their body will likely undergo numerous changes.	Quando alguém é confinado involuntariamente a um espaço por tempo indeterminado – dias, semanas, meses ou até anos – sozinho e sem tarefas produtivas, seu corpo provavelmente passará por inúmeras mudanças.
Let's take a look at what may happen and why.	Vamos dar uma olhada no que pode acontecer e por quê.
Early on, stress hormones may spike, and as time passes, that stress can become chronic.	Inicialmente, os hormônios do estresse podem disparar, e, com o tempo, esse estresse pode se tornar crônico.
Social interactions and meaningful activities are essential for emotional stability.	Interações sociais e atividades significativas são essenciais para a estabilidade emocional.
This may be because they provide us with what	Isso pode ocorrer porque elas nos fornecem o que os



English Transcript	Tradução
researchers call “social reality testing”— a sort of sounding board where we can gauge how rational our perceptions are.	pesquisadores chamam de “teste de realidade social” — uma espécie de ponto de referência no qual podemos avaliar quão racionais são nossas percepções.
So, when someone’s deprived of those kinds of communication and tasks, their sense of identity and reality becomes threatened.	Assim, quando alguém é privado desse tipo de comunicação e tarefas, seu senso de identidade e realidade fica ameaçado.
Their thoughts spiral and their impulses take the reins, setting the stage for depression, obsessions, suicidal ideation, and, for some, delusions and hallucinations.	Seus pensamentos entram em espiral, e seus impulsos assumem o controle, abrindo caminho para depressão, obsessões, ideação suicida e, em alguns casos, delírios e alucinações.
Over time, this prolonged agitation can cause the brain's limbic system, which regulates fear and stress, to become especially responsive and hyperactive.	Com o tempo, essa agitação prolongada pode fazer com que o sistema límbico do cérebro, que regula o medo e o estresse, se torne especialmente responsivo e hiperativo.
Meanwhile, the prefrontal cortex, the brain’s hub for reasoning and moral judgment, may shrink, impairing one's focus, memory, and cognition.	Enquanto isso, o córtex pré-frontal, o centro do cérebro para raciocínio e julgamento moral, pode diminuir de tamanho, prejudicando o foco, a memória e a cognição.
Overall, the balance shifts from rational thinking towards emotionality.	No geral, o equilíbrio é deslocado do pensamento racional para a emocionalidade.
And as someone remains in this state, the imbalance becomes ingrained, making them more prone to bouts of anxiety, rage, and irrational actions.	E, à medida que alguém permanece nesse estado, o desequilíbrio se enraíza, tornando a pessoa mais propensa a crises de ansiedade, raiva e ações irracionais.
Isolation will also affect other parts of the person's health.	O isolamento também afeta outras partes da saúde da pessoa.
They may lose sense of time and have difficulties sleeping.	Ela pode perder a noção do tempo e ter dificuldades para dormir.
They're more likely to experience heart palpitations, headaches, dizziness, and hypersensitivity.	É mais provável que experimente palpitações cardíacas, dores de cabeça, tontura e hipersensibilidade.
And they may also lose weight because of stress-induced digestive issues and poor appetite.	Também pode perder peso devido a problemas digestivos induzidos pelo estresse e pela falta de apetite.
One can attempt to cope by establishing the healthiest routine possible under the extreme circumstances, including robust exercise, reading, and writing.	Pode-se tentar lidar com isso estabelecendo a rotina mais saudável possível nessas circunstâncias extremas, o que inclui exercícios regulares, leitura e escrita.
But that can only do so much.	Mas isso só pode ajudar até certo ponto.
The United Nations, many human rights organizations, and experts classify this kind of forced, prolonged isolation as torture.	A ONU, muitas organizações de direitos humanos e especialistas classificam esse tipo de isolamento forçado e prolongado como tortura.
And yet, it’s something imprisoned people in many countries endure.	E, mesmo assim, é algo que pessoas encarceradas em muitos países enfrentam.
Also called “solitary confinement” or “restrictive housing,” the practice is most common in the United	Também chamado de “confinamento solitário” ou “isolamento restritivo”, a prática é mais comum nos



English Transcript	Tradução
States.	Estados Unidos.
In 2019, more than 120,000 US prisoners lived in solitary confinement, spending 22 to 24 hours a day in mostly windowless cells spanning roughly six by nine feet.	Em 2019, mais de 120.000 presos nos EUA viviam em confinamento solitário, passando de 22 a 24 horas por dia em celas, na maioria das vezes sem janelas, com cerca de 1,80 por 2,70 metros de tamanho.
Quaker groups introduced solitary confinement to US prisons in the late 1700s, as an alternative to corporal punishment, believing it could bring about reflection and penitence— hence “penitentiary.”	Grupos de Quakers introduziram o confinamento solitário nas prisões dos EUA no final dos anos 1700, como uma alternativa à punição corporal, acreditando que poderia provocar reflexão e penitência — daí o termo “penitenciária”.
But the practice quickly faced criticism, from public figures all the way to the Supreme Court.	Mas a prática logo enfrentou críticas, desde figuras públicas até a Suprema Corte.
Charles Dickens, for one, condemned solitary confinement as “worse than any torture of the body.”	Charles Dickens, por exemplo, condenou o confinamento solitário como “pior do que qualquer tortura física”.
Its use dwindled, but then, in the 1980s, alongside more punitive, tough-on-crime laws, US prison populations skyrocketed.	Seu uso diminuiu, mas, nos anos 1980, juntamente com leis mais punitivas e rigorosas contra o crime, as populações carcerárias dos EUA explodiram.
As prisons grew crowded, incidences of protests, rebellions, and violence grew, and prison authorities increasingly used solitary confinement to maintain control.	À medida que as prisões se tornaram superlotadas, os incidentes de protestos, rebeliões e violência aumentaram, e as autoridades prisionais passaram a usar o confinamento solitário com mais frequência para manter o controle.
Many people have been placed in solitary confinement for minor, nonviolent infractions, like talking back to prison guards.	Muitas pessoas foram colocadas em confinamento solitário por infrações menores e não violentas, como responder aos guardas da prisão.
And solitary confinement is harmful to everyone, but many who’ve experienced it have pre-existing mental health disorders, which it only exacerbates.	O confinamento solitário é prejudicial a todos, mas muitos dos que o experimentam têm transtornos mentais preexistentes, que ele apenas agrava.
Solitary confinement also seems to have lasting effects that make readjusting to life outside of a cell difficult.	Também parece ter efeitos duradouros que tornam difícil a readaptação à vida fora da cela.
People who have gone through solitary confinement are three times more likely to show signs of post-traumatic stress disorder.	Pessoas que passaram pelo confinamento solitário têm três vezes mais chances de apresentar sinais de transtorno de estresse pós-traumático.
And they commonly report experiencing shifts in their personalities, increased anxiety and paranoia in otherwise ordinary situations, and difficulty concentrating and connecting with others.	E frequentemente relatam mudanças em suas personalidades, aumento da ansiedade e paranoia em situações que antes eram comuns, dificuldade de concentração e problemas para se conectar com outras pessoas.
Some states have restricted the use of solitary confinement in cases involving serious mental illness, children, or pregnancy, and some have adopted 15 or 20 day limits for everyone.	Alguns estados restringiram o uso do confinamento solitário em casos envolvendo doenças mentais graves, crianças ou gestantes, e alguns adotaram limites de 15 ou 20 dias para todos.
But laws that regulate solitary confinement aren’t always enforced— and prison authorities have created loopholes.	Mas as leis que regulam o confinamento solitário nem sempre são aplicadas, e as autoridades prisionais criaram brechas.
Yet solitary confinement does immense damage that	Ainda assim, o confinamento solitário causa imensos



English Transcript	Tradução
is contrary to rehabilitation, while failing to reduce prison violence.	danos, contrários à reabilitação, sem conseguir reduzir a violência nas prisões.
Meanwhile, other countries have centered more humane approaches.	Enquanto isso, outros países têm priorizado abordagens mais humanas.
Norway, for example, imprisons far fewer people per capita than the US while spending five times more per prisoner on accommodations, classes, and work-release programs.	A Noruega, por exemplo, mantém muito menos pessoas presas proporcionalmente que os EUA, ao mesmo tempo que gasta cinco vezes mais por prisioneiro em acomodações, aulas e programas de reintegração ao trabalho.
Norway also sees far fewer people return to prison after release, with one of the world's lowest rates of recidivism, indicating we tend to get better together.	A Noruega também registra um número consideravelmente menor de reincidências após a libertação, com uma das taxas mais baixas do mundo, indicando que tendemos a nos melhorar juntos.



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
36	and	25	the	21	to
16	of	12	solitary	12	in
12	confinement	9	have	9	for
8	more	6	us	6	that
6	stress	6	prison	6	people
6	one	6	may	6	is
6	can	6	but	6	as
5	they	5	their	5	or
5	it	5	also	4	when
4	time	4	this	4	on
4	many	4	are	4	a
3	with	3	times	3	than
3	someone	3	some	3	likely
3	everyone	3	effects	3	different
3	become	2	yet	2	will
2	who	2	while	2	which
2	what	2	we	2	violence
2	use	2	united	2	torture
2	tend	2	tasks	2	take
2	states	2	spending	2	social
2	so	2	shifts	2	sense
2	s	2	release	2	reality
2	rational	2	prolonged	2	prisons
2	practice	2	per	2	other
2	only	2	norway	2	mental
2	meanwhile	2	lose	2	laws
2	isolation	2	health	2	grew
2	from	2	forced	2	fewer
2	far	2	experience	2	day
2	countries	2	by	2	brain
2	body	2	becomes	2	because
2	be	2	authorities	2	at
2	anxiety	2	an	2	alone
1	you	1	years	1	writing
1	worse	1	world	1	work
1	without	1	windowless	1	why



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	where	1	weight	1	weeks
1	way	1	ve	1	used
1	upon	1	up	1	undergo
1	under	1	traumatic	1	towards
1	tough	1	together	1	through
1	three	1	threatened	1	thoughts
1	though	1	those	1	thinking
1	then	1	themselves	1	them
1	testing	1	talking	1	takes
1	system	1	symptoms	1	surprisingly
1	supreme	1	suicidal	1	state
1	stage	1	stability	1	spiral
1	spike	1	spanning	1	space
1	sounding	1	sort	1	something
1	solitude	1	sleeping	1	skyrocketed
1	six	1	situations	1	signs
1	shrink	1	show	1	severe
1	setting	1	serious	1	sees
1	seems	1	routine	1	roughly
1	robust	1	rights	1	return
1	restrictive	1	restricted	1	responsive
1	researchers	1	report	1	remains
1	relieving	1	reins	1	rehabilitation
1	regulates	1	regulate	1	reflection
1	reduce	1	recidivism	1	rebellions
1	reasoning	1	readjusting	1	reading
1	rates	1	rage	1	quickly
1	quaker	1	punitive	1	punishment
1	public	1	provide	1	protests
1	prone	1	programs	1	productive
1	prisoners	1	prisoner	1	pregnancy
1	prefrontal	1	pre	1	post
1	possible	1	populations	1	poor
1	placed	1	personalities	1	person
1	persistent	1	perceptions	1	penitentiary
1	penitence	1	peaceful	1	passes
1	parts	1	paranoia	1	palpitations
1	overall	1	over	1	outside
1	our	1	otherwise	1	others
1	organizations	1	ordinary	1	obsessions
1	numerous	1	nonviolent	1	nine



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	needs	1	nations	1	much
1	mostly	1	most	1	moral
1	months	1	minor	1	memory
1	meaningful	1	making	1	make
1	maintain	1	lowest	1	loopholes
1	look	1	longer	1	lived
1	limits	1	limbic	1	like
1	life	1	let	1	late
1	lasting	1	kinds	1	kind
1	judgment	1	its	1	issues
1	isolated	1	irrational	1	involving
1	involuntarily	1	introduced	1	interactions
1	ingrained	1	infractions	1	induced
1	indicating	1	indefinitely	1	increasingly
1	increased	1	including	1	incidences
1	impulses	1	imprisons	1	imprisoned
1	impairing	1	immense	1	imbalance
1	illness	1	identity	1	ideation
1	hypersensitivity	1	hyperactive	1	humane
1	human	1	hub	1	how
1	housing	1	hours	1	hormones
1	hence	1	heart	1	healthiest
1	headaches	1	has	1	harmful
1	happen	1	hallucinations	1	guards
1	groups	1	gone	1	get
1	gauge	1	focus	1	five
1	figures	1	feet	1	fear
1	failing	1	faced	1	extreme
1	extensive	1	experts	1	experiencing
1	experienced	1	existing	1	exercise
1	example	1	exacerbates	1	even
1	establishing	1	essential	1	especially
1	entirely	1	enforced	1	endure
1	emotionality	1	emotional	1	early
1	dwindled	1	does	1	do
1	dizziness	1	distinct	1	disorders
1	disorder	1	dimension	1	digestive
1	difficulty	1	difficulties	1	difficult
1	dickens	1	deprived	1	depression
1	delusions	1	days	1	damage
1	crowded	1	criticism	1	crime



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	creeps	1	created	1	court
1	could	1	cortex	1	corporal
1	cope	1	control	1	contrary
1	connecting	1	confined	1	condemned
1	concentrating	1	communication	1	commonly
1	common	1	cognition	1	classify
1	classes	1	circumstances	1	chronic
1	children	1	charles	1	changes
1	centered	1	cells	1	cell
1	cause	1	cases	1	case
1	capita	1	called	1	call
1	bring	1	bouts	1	board
1	better	1	benefits	1	believing
1	being	1	been	1	balance
1	back	1	attempt	1	aren
1	approaches	1	appetite	1	any
1	always	1	alternative	1	alongside
1	all	1	agitation	1	after
1	affect	1	adopted	1	activities
1	actions	1	accommodations	1	about