

Why Social Health Is Key to Happiness and Longevity

Fonte: <https://youtu.be/LpSDuDIaBGk>



English Transcript	Tradução
Why Social Health Is Key to Happiness and Longevity	Porque a Saúde Social é a Chave para a Felicidade e Longevidade
So, a couple of years ago, a woman I know, who I'll call Maya, went through a lot of big changes in a short amount of time. She got married. She and her husband moved for his job to a new city where she didn't know anyone. She started a new role working from home, all while managing her dad's new diagnosis of dementia.	Então, há alguns anos, uma mulher que conheço, a quem chamarei de Maya, passou por muitas grandes mudanças em um curto período de tempo. Ela se casou. Ela e o marido se mudaram, por causa do trabalho dele, para uma nova cidade onde ela não conhecia ninguém. Ela começou num novo cargo trabalhando em casa, tudo isso enquanto gerenciava o novo diagnóstico de demência do pai.
To manage the stress of all this change, Maya doubled down on her physical and mental health. She exercised almost every day, she ate healthy foods, and she went to therapy once a week. These actions really helped: her body got stronger and her mind got more resilient, but only up to a point. She was still struggling, often losing sleep in the middle of the night, and feeling unfocused and unmotivated during the day. Maya was doing everything that doctors typically tell us to do to be physically and mentally healthy, and yet something was missing.	Para gerenciar o estresse de toda essa mudança, Maya redobrou os cuidados com sua saúde física e mental. Ela se exercitava quase todos os dias, comia alimentos saudáveis e ia à terapia uma vez por semana. Essas ações realmente ajudaram: seu corpo ficou mais forte e sua mente ficou mais resiliente, mas apenas até certo ponto. Ela ainda estava lutando, frequentemente perdendo o sono no meio da noite e se sentindo desfocada e desmotivada durante o dia. Maya estava fazendo tudo o que os médicos normalmente nos mandam fazer para sermos fisicamente e mentalmente saudáveis e, no entanto, algo estava faltando.
What if I told you that what was missing for Maya is also missing for billions of people around the	E se eu lhe dissesse que o que estava faltando para Maya também está faltando para bilhões de pessoas ao redor



English Transcript	Tradução
world, and that it might be missing for you? What if I told you that not having it undermines our other efforts to be healthy and can even shorten your lifespan?	do mundo, e que pode estar faltando para você? E se eu lhe dissesse que não ter isso prejudica nossos outros esforços para sermos saudáveis e pode até encurtar sua vida útil?
I've been studying this for over a decade, and I've discovered that the traditional way we think about health is incomplete. By thinking of our health as primarily physical and mental, we overlook what I believe is the greatest challenge and the greatest opportunity of our time: social health. While physical health is about our bodies and mental health is about our minds, social health is about our relationships. If you haven't heard this term before, that's because it hasn't yet made its way into mainstream vocabulary. Yet, it is equally important.	Estudo isso há mais de uma década e descobri que a forma tradicional como pensamos sobre a saúde é incompleta. Ao pensarmos em nossa saúde como sendo primariamente física e mental, ignoramos o que acredito ser o maior desafio e a maior oportunidade do nosso tempo: a saúde social. Enquanto a saúde física diz respeito aos nossos corpos e a saúde mental diz respeito às nossas mentes, a saúde social diz respeito aos nossos relacionamentos. Se você não ouviu esse termo antes, é porque ele ainda não entrou no vocabulário popular. No entanto, é igualmente importante.
Maya didn't yet have a sense of community in her new home. She wasn't seeing her family, her friends, or her co-workers in person anymore, and she often went weeks only spending quality time with her husband. Her story shows us that we can't be fully healthy, we can't thrive, if we take care of our bodies and our minds, but not our relationships.	Maya ainda não tinha um senso de comunidade em seu novo lar. Ela não estava mais vendo sua família, seus amigos ou seus colegas de trabalho pessoalmente, e frequentemente passava semanas passando tempo de qualidade apenas com o marido. A história dela nos mostra que não podemos ser totalmente saudáveis, não podemos prosperar, se cuidarmos de nossos corpos e de nossas mentes, mas não de nossos relacionamentos.
Similar to Maya, hundreds of millions of people around the world go weeks at a time without talking to a single friend or family member. Globally, one in four people feel lonely, and 20% of adults worldwide don't feel like they have anyone they can reach out to for support. Think about that: one in five people you encounter may feel like they have no one.	Da mesma forma que Maya, centenas de milhões de pessoas ao redor do mundo passam semanas seguidas sem falar com um único amigo ou membro da família. Globalmente, uma em cada quatro pessoas se sente sozinha, e 20% dos adultos em todo o mundo não sentem que têm alguém a quem recorrer em busca de apoio. Pense nisso: uma em cada cinco pessoas que você encontra pode sentir que não tem ninguém.
This is more than heartbreaking; it's also a public health crisis. Disconnection triggers stress in the body. It weakens people's immune systems, and it puts them at a greater risk of stroke, heart disease, diabetes, dementia, depression, and early death. Social health is essential for longevity.	Isso é mais do que deprimente; é também uma crise de saúde pública. A desconexão desencadeia estresse no corpo. Ela enfraquece o sistema imunológico das pessoas e as coloca em maior risco de derrame, doenças cardíacas, diabetes, demência, depressão e morte prematura. A saúde social é essencial para a longevidade.
So, you might be wondering: what does it look like to be socially healthy? What does that even mean?	Então, você pode estar se perguntando: como é ser socialmente saudável? O que isso sequer significa?
Well, it's about developing close relationships with your family, your friends, your partner, and yourself. It's about having regular interactions with your co-workers and your neighbors. It's about feeling like you belong to a community. Being socially healthy is about having the right quantity and quality of connection for you.	Bem, é sobre desenvolver relacionamentos próximos com sua família, seus amigos, seu parceiro e você mesmo. É sobre ter interações regulares com seus colegas de trabalho e seus vizinhos. É sobre sentir que você pertence a uma comunidade. Ser socialmente saudável é sobre ter a quantidade e a qualidade certas de conexão para você.
Maya's story is one example of how social health challenges come up. In my work, I hear many other stories, like Jay, a freshman in college who's	A história de Maya é um exemplo de como os desafios da saúde social surgem. Em meu trabalho, ouço muitas outras histórias, como a de Jay, um calouro na faculdade



English Transcript	Tradução
eager to get involved on campus, yet is having a hard time fitting in with people in his dorm and often feels homesick. Or Serena and Ally, a couple juggling the chaos of young kids with demanding jobs, who rarely have time to see friends or spend time one-on-one. Or Henry, recently retired, who cherishes time with his spouse, yet feels untethered without his team anymore and wishes he could see his kids and grandkids more often. These stories show that social health is relevant to each of us at every life stage.	que está ansioso para se envolver no campus, mas está tendo dificuldades para se encaixar com as pessoas em seu dormitório e frequentemente sente saudades de casa. Ou Serena e Ally, um casal equilibrando o caos de filhos pequenos com empregos exigentes, que raramente têm tempo para ver amigos ou passar um tempo a sós. Ou Henry, recém-aposentado, que valoriza o tempo com sua esposa, mas se sente perdido sem sua equipe e gostaria de poder ver seus filhos e netos com mais frequência. Essas histórias mostram que a saúde social é relevante para cada um de nós em todas as fases da vida.
So, if you're not sure where to start, try the 5-3-1 guideline from my book. It goes like this: aim to interact with five different people each week, to strengthen at least three close relationships overall, and to spend one hour a day connecting.	Portanto, se você não tem certeza por onde começar, tente a diretriz 5-3-1 do meu livro. Ela funciona assim: busque interagir com cinco pessoas diferentes a cada semana, fortalecer pelo menos três relacionamentos próximos no geral e dedicar uma hora por dia para se conectar.
Let's dig into these.	Vamos nos aprofundar nisto.
First, interact with five different people each week. Just like eating a variety of vegetables and other food groups is more nutritious, research has shown that interacting with a variety of people is more rewarding. So, your five could include close loved ones, casual acquaintances, or even complete strangers. In fact, in one study that I love, people who just smiled, made eye contact, and chatted with a barista felt happier and felt a greater sense of belonging than people who just rushed to get their coffee and go.	Primeiro, interaja com cinco pessoas diferentes a cada semana. Assim como comer uma variedade de vegetais e outros grupos alimentares é mais nutritivo, pesquisas mostraram que interagir com uma variedade de pessoas é mais gratificante. Então, seus cinco podem incluir entes queridos próximos, conhecidos casuais ou até mesmo estranhos completos. Na verdade, em um estudo que adoro, pessoas que apenas sorriram, fizeram contato visual e bateram um papo com o barista se sentiram mais felizes e com um maior senso de pertencimento do que pessoas que apenas se apressaram para pegar seu café e ir embora.
Next, strengthen at least three close relationships. Okay, we've all heard of a to-do list, but I would like to invite you to write a "to-love" list. Who matters most to you? Who can you be yourself with? Make sure that you invest in the names of at least three of the people that you write down by scheduling regular time together, by showing a genuine interest in their lives, and also by opening up about the experiences that you are going through.	Em seguida, fortaleça pelo menos três relacionamentos próximos. Tudo bem, todos nós já ouvimos falar de uma lista de tarefas, mas gostaria de convidá-lo a escrever uma lista de "afetos". Quem é mais importante para você? Com quem você pode ser você mesmo? Certifique-se de investir nos nomes de pelo menos três das pessoas que você escreveu, agendando momentos regulares juntos, mostrando um interesse genuíno nas vidas delas e também se abrindo sobre as experiências pelas quais você está passando.
I'm often asked: does it have to be in person? Does texting count? Studies have shown that face-to-face is ideal, so do that whenever possible, but there are absolutely still benefits to staying connected virtually.	Muitas vezes me perguntam: precisa ser pessoalmente? Enviar mensagens de texto conta? Estudos mostraram que o presencial é o ideal, então faça isso sempre que possível, mas com certeza ainda há benefícios em se manter conectado virtualmente.
And last, spend one hour a day on meaningful connection. Okay, if you're an introvert, right now you're probably thinking, "One hour sounds like a lot!" I get it. It might be surprising, but I'm actually	E por último, dedique uma hora por dia a uma conexão significativa. Tudo bem, se você é um introvertido, agora provavelmente está pensando: "Uma hora parece muito!" Eu entendo. Pode ser surpreendente, mas na verdade



English Transcript	Tradução
also an introvert. However, keep in mind that just like getting eight hours of sleep at night, the exact amount that's right for you personally might be higher or lower. But if you are thinking that one hour a day sounds like way too much because you're just way too busy, I challenge you: adults in the US spend an average of four and a half hours each day on their smartphones. So, instead of scrolling on social media, text a friend. Instead of reading news headlines, write a thank-you card. Instead of listening to a podcast, call a family member.	também sou uma introvertida. No entanto, tenha em mente que, assim como ter oito horas de sono por noite, a quantidade exata certa para você pessoalmente pode ser maior ou menor. Mas se você está pensando que uma hora por dia parece demais porque você está ocupado demais, eu o desafio: os adultos nos EUA passam em média quatro horas e meia todos os dias em seus smartphones. Então, em vez de rolar o feed nas redes sociais, mande uma mensagem para um amigo. Em vez de ler manchetes de notícias, escreva um cartão de agradecimento. Em vez de ouvir um podcast, ligue para um membro da família.
Maya put this into practice by scheduling recurring hangouts with a new local friend that she made, by attending community events and dropping cards off in her neighbors' mailboxes, and by planning trips to see family and inviting friends in other cities to come visit. Bolstering her social health made more of a difference than focusing solely on her physical and mental health ever could.	Maya colocou isso em prática agendando encontros recorrentes com uma nova amiga local que fez, participando de eventos comunitários e deixando cartões nas caixas de correio de seus vizinhos, e planejando viagens para ver a família e convidando amigos de outras cidades para vir visitá-la. Aumentar sua saúde social fez mais diferença do que focar exclusivamente em sua saúde física e mental jamais poderia fazer.
And I know this because Maya is actually me.	E eu sei disso porque Maya sou eu, na verdade.
I am so, so passionate about sharing tools to be socially healthy because, honestly, I need them too. The 5-3-1 guideline is one way that we can be proactive and intentional about our relationships. And that is really the point: be proactive and intentional about your social health.	Sou muito, muito apaixonada por compartilhar ferramentas para ser socialmente saudável porque, honestamente, eu também preciso delas. A diretriz 5-3-1 é uma forma de podermos ser proativos e intencionais em relação aos nossos relacionamentos. E esse é realmente o ponto: seja proativo e intencional sobre sua saúde social.
Zooming out beyond the steps that you and I take individually, together we need to shape a society that thrives through social health. Over the next decade, I envision educators championing social health in schools. Just like kids build their physical muscles in gym class, they'll exercise their social muscles in connection class. Over the next decade, I see our cities and neighborhoods being designed with social health in mind, where vibrant gathering places foster unity and community builders are empowered to bring them to life. Over the next decade, I believe that social health will become as ingrained in our collective consciousness as mental health is today. Because not that long ago, mental health was a taboo topic shrouded in stigma, and now public figures talk openly about it, there's an entire industry to support it, and more and more people think of going to therapy like going to the gym.	Olhando além dos passos que você e eu tomamos individualmente, juntos precisamos moldar uma sociedade que prospere por meio da saúde social. Ao longo da próxima década, imagino educadores defendendo a saúde social nas escolas. Assim como as crianças desenvolvem seus músculos físicos na aula de educação física, elas exercitarão seus músculos sociais na aula de conexão. Ao longo da próxima década, vejo nossas cidades e bairros sendo projetados com a saúde social em mente, onde locais de encontro vibrantes promovam a união e os construtores comunitários sejam capacitados para dar vida a eles. Ao longo da próxima década, acredito que a saúde social se tornará tão enraizada em nossa consciência coletiva quanto a saúde mental é hoje. Porque não faz muito tempo, a saúde mental era um tema tabu envolto em estigma, e agora figuras públicas falam abertamente sobre isso, há toda uma indústria para apoiá-la e cada vez mais pessoas pensam em ir à terapia como ir à academia.
In this future, loneliness will subside, just like smoking subsided when we recognized and treated it as a public health issue. In this future, I	Neste futuro, a solidão diminuirá, assim como o tabagismo diminuiu quando o reconhecemos e tratamos como um problema de saúde pública. Neste futuro,



English Transcript	Tradução
hope that social health will become so deeply woven into the fabric of our culture that no one needs the 5-3-1 guideline anymore.	espero que a saúde social se torne tão profundamente entrelaçada no tecido de nossa cultura que ninguém mais precise da diretriz 5-3-1.
So, to get there, make relationships your priority, not only for you, but also for the people you love. Because the beauty of nurturing your own social health is that it naturally enriches the social health of everyone you connect with.	Portanto, para chegar lá, faça dos relacionamentos sua prioridade, não apenas para você, mas também para as pessoas que você ama. Porque a beleza de nutrir sua própria saúde social é que ela enriquece naturalmente a saúde social de todos com quem você se conecta.
Thank you.	Obrigada.



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
50	and	40	to	39	a
35	of	30	the	30	that
30	is	28	in	27	you
25	health	22	I	19	it
17	social	14	with	14	people
14	like	14	her	14	about
13	our	13	one	13	be
11	she	11	not	11	for
10	your	10	so	10	have
9	we	9	time	9	this
9	maya	8	who	8	more
8	are	7	relationships	7	or
7	on	7	just	7	if
7	healthy	7	by	7	but
7	at	6	yet	6	what
6	was	6	mental	6	day
6	because	5	will	5	way
5	us	5	their	5	physical
5	often	5	new	5	his
5	family	5	also	4	they
4	spend	4	see	4	over
4	other	4	next	4	missing
4	might	4	made	4	into
4	hour	4	having	4	get
4	friends	4	five	4	each
4	does	4	do	4	decade
4	community	4	close	4	can
4	as	4	an	3	write
3	where	3	went	3	week
3	up	3	too	3	through
3	three	3	thinking	3	think
3	these	3	there	3	them
3	than	3	socially	3	right
3	public	3	only	3	mind
3	love	3	least	3	know
3	kids	3	instead	3	guideline



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	got	3	going	3	friend
3	feel	3	even	3	could
3	connection	3	anymore	3	am
3	all	2	yourself	2	world
2	workers	2	without	2	while
2	weeks	2	variety	2	told
2	together	2	therapy	2	thank
2	take	2	sure	2	support
2	stress	2	strengthen	2	story
2	stories	2	still	2	sounds
2	sleep	2	shown	2	sense
2	scheduling	2	regular	2	really
2	quality	2	proactive	2	point
2	person	2	out	2	okay
2	now	2	no	2	night
2	neighbors	2	need	2	my
2	muscles	2	minds	2	member
2	make	2	lot	2	longevity
2	list	2	life	2	introvert
2	interact	2	intentional	2	husband
2	hours	2	home	2	heard
2	has	2	gym	2	greatest
2	greater	2	go	2	future
2	from	2	four	2	felt
2	feels	2	feeling	2	face
2	every	2	down	2	different
2	did	2	dementia	2	couple
2	come	2	co	2	class
2	cities	2	challenge	2	cannot
2	call	2	body	2	bodies
2	believe	2	being	2	become
2	around	2	anyone	2	amount
2	ago	2	adults	2	actually
1	zooming	1	young	1	years
1	woven	1	would	1	worldwide
1	working	1	work	1	wondering
1	woman	1	wishes	1	why
1	whenever	1	when	1	well
1	weakens	1	vocabulary	1	visit
1	virtually	1	vibrant	1	vegetables
1	untethered	1	unmotivated	1	unity



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	unfocused	1	undermines	1	typically
1	try	1	trips	1	triggers
1	treated	1	traditional	1	topic
1	tools	1	today	1	thrives
1	thrive	1	texting	1	text
1	term	1	tell	1	team
1	talking	1	talk	1	taboo
1	systems	1	surprising	1	subsided
1	subside	1	studying	1	study
1	studies	1	struggling	1	stronger
1	stroke	1	strangers	1	stigma
1	steps	1	staying	1	started
1	start	1	stage	1	spouse
1	spending	1	something	1	solely
1	society	1	smoking	1	smiled
1	smartphones	1	single	1	similar
1	shrouded	1	shows	1	showing
1	show	1	shorten	1	short
1	sharing	1	shape	1	serena
1	seeing	1	scrolling	1	schools
1	rushed	1	role	1	risk
1	rewarding	1	retired	1	resilient
1	research	1	relevant	1	recurring
1	recognized	1	recently	1	reading
1	reach	1	rarely	1	quantity
1	puts	1	put	1	probably
1	priority	1	primarily	1	practice
1	possible	1	podcast	1	planning
1	places	1	physically	1	personally
1	passionate	1	partner	1	own
1	overlook	1	overall	1	opportunity
1	openly	1	opening	1	ones
1	once	1	off	1	nutritious
1	nurturing	1	news	1	neighborhoods
1	needs	1	naturally	1	names
1	much	1	moved	1	most
1	millions	1	middle	1	mentally
1	media	1	meaningful	1	mean
1	me	1	may	1	matters
1	married	1	many	1	managing
1	manage	1	mainstream	1	mailboxes



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	lower	1	loved	1	losing
1	look	1	long	1	lonely
1	loneliness	1	local	1	lives
1	listening	1	lifespan	1	let
1	last	1	key	1	keep
1	juggling	1	jobs	1	job
1	jay	1	its	1	issue
1	involved	1	inviting	1	invite
1	invest	1	interest	1	interactions
1	interacting	1	ingrained	1	industry
1	individually	1	incomplete	1	include
1	important	1	immune	1	ideal
1	hundreds	1	however	1	how
1	hope	1	honestly	1	homesick
1	higher	1	henry	1	helped
1	heartbreaking	1	heart	1	hear
1	headlines	1	he	1	hard
1	happiness	1	happier	1	hangouts
1	half	1	groups	1	grandkids
1	goes	1	globally	1	getting
1	genuine	1	gathering	1	fully
1	freshman	1	foster	1	foods
1	food	1	focusing	1	fitting
1	first	1	figures	1	fact
1	fabric	1	eye	1	experiences
1	exercised	1	exercise	1	example
1	exact	1	everything	1	everyone
1	ever	1	events	1	essential
1	equally	1	envision	1	entire
1	enriches	1	encounter	1	empowered
1	eight	1	efforts	1	educators
1	eating	1	early	1	eager
1	during	1	dropping	1	doubled
1	dorm	1	doing	1	doctors
1	disease	1	discovered	1	disconnection
1	dig	1	difference	1	diagnosis
1	diabetes	1	developing	1	designed
1	depression	1	demanding	1	deeply
1	death	1	dad	1	culture
1	crisis	1	count	1	contact
1	consciousness	1	connecting	1	connected



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	connect	1	complete	1	college
1	collective	1	coffee	1	city
1	cherishes	1	chatted	1	chaos
1	changes	1	change	1	championing
1	challenges	1	casual	1	care
1	cards	1	card	1	campus
1	busy	1	builders	1	build
1	bring	1	book	1	bolstering
1	billions	1	big	1	beyond
1	benefits	1	belonging	1	belong
1	before	1	been	1	beauty
1	barista	1	average	1	attending
1	ate	1	asked	1	almost
1	ally	1	aim	1	actions
1	acquaintances	1	absolutely		