



Why people are choosing to quit social media

English Transcript	Tradução
I'm not sure that other people on the Tube would be happy, but I look at other people more.	Não tenho certeza de que outras pessoas no metrô ficariam felizes, mas olho mais para as outras pessoas.
I like to observe, have a look at what someone's wearing, you know, imagine what sort of person they would be.	Eu gosto de observar, dar uma olhada no que alguém está vestindo, sabe, imaginar que tipo de pessoa eles seriam.
Just try and live in the moment a bit more.	Apenas tento viver o momento um pouco mais.
That's right.	Isso mesmo.
No Facebook, no Twitter.	Sem Facebook, sem Twitter.
No Instagram, no WhatsApp.	Sem Instagram, sem WhatsApp.
What triggered it was a break up.	O que desencadeou isso foi uma ruptura.
I think when something like that happens, you need to just let someone die a social media death and just remove them from your life.	Acho que quando algo assim acontece, você precisa apenas deixar alguém morrer na mídia social e removê-lo da sua vida.
And then I realised that actually they weren't that useful to me anyway.	E então percebi que, na verdade, eles não eram, de qualquer jeito, tão úteis para mim.
So I just went the whole hog and didn't bother using them ever again.	Então eu fui até o final e não me incomodei em nunca mais usá-los.
The point about social media is the addictiveness.	A questão da mídia social é a dependência.
Nobody really wants to spend hours and hours every day updating their status and seeing what other people think about them.	Ninguém realmente quer passar horas e horas todos os dias atualizando seu status e vendo o que outras pessoas pensam sobre eles.
Nobody consciously wants to do that, but those behaviours are themselves addictive behaviours.	Ninguém conscientemente quer fazer isso, mas esses comportamentos são viciantes.
Once you're trapped in that loop it's very hard to break out.	Uma vez que você está preso nesse loop, é muito difícil sair.
It's not that we want to go back to some idyllic past - an Eden before the machines existed.	Não é que queiramos voltar a algum passado idílico - um Éden antes da existência das máquinas.
It's that we need to take control of these machines and use them for their proper ends.	É que precisamos assumir o controle dessas máquinas e usá-las para seus fins apropriados.
The bad thing is that you think people's lives are much more fun than your own life.	O ruim é que você acha que a vida das pessoas é muito mais divertida do que a sua própria vida.
When I'm the bus, I just see people like zombies and I'm like, "Alright, it's a sunny day. There is something to see, not only your phone."	Quando estou no ônibus, vejo as pessoas como zumbis e fico tipo, "Tudo bem, é um dia ensolarado. Há algo para ver, não apenas o seu telefone."
I like to be present when I share something about myself with someone, so I can get their feedback and either stop right there or tell them the story behind it, or give context.	Eu gosto de estar presente quando compartilho algo sobre mim com alguém, para que eu possa receber seu feedback e parar por aí ou contar a história por trás disso, ou dar contexto.
Sometimes I might withhold a certain opinion rather than being rapid fire, because maybe it requires a bit of nuance.	Às vezes, posso reter uma certa opinião em vez de ser rápida, porque talvez exija um pouco de nuance.
And maybe the best thing is not for me to just shoot my mouth off online because some headline made me angry.	E talvez a melhor coisa não seja eu simplesmente ficar de boca aberta online porque alguma manchete me deixou com raiva.



English Transcript	Tradução
The thing is, the world is real, whether we want to believe it or not, and it's really important for us to have a sense of where we are in that world.	A questão é que o mundo é real, quer queiramos acreditar ou não, e é muito importante para nós ter uma noção de onde estamos nesse mundo.
I don't like to use the term social media, at the end of the day, because it implies that it's designed to promote social behaviours when usually it's designed to promote the amount of attention that we're giving it.	Eu não gosto de usar o termo mídia social, afinal de contas, porque implica que ela é projetada para promover comportamentos sociais quando geralmente é projetada para promover a quantidade de atenção que estamos dando a ela.
In order to grab our attention - because there's so much competition - design has to appeal to the lower parts of us, to the non-rational, automatic, impulsive parts of us.	Para atrair nossa atenção - porque há muita competição - o design tem que apelar para as nossas partes inferiores, para as nossas partes não racionais, automáticas e impulsivas.
And so this is why we get things like clickbait, like sensationalism - things that appeal to our outrage.	E é por isso que recebemos coisas como clickbait, como sensacionalismo - coisas que atraem nossa indignação.
And there's a whole industry of consultants, of psychologists who are helping designers really punch the right buttons in our brains so that we do keep coming back for more and we do stay hooked on the products.	E há toda uma indústria de consultores, de psicólogos que estão ajudando designers realmente a apertar os botões certos em nossos cérebros para que continuemos voltando para mais e ficarmos viciados nos produtos.
At the end of the day, they're advertising systems, not really social platforms.	No final das contas, são sistemas de publicidade, não plataformas realmente sociais.
Some of them take social media breaks quite a lot anyway, so it's not like I'm doing something that's particularly divergent, but they think it's a good thing.	Alguns deles fazem muitas pausas nas redes sociais, então não é como se eu estivesse fazendo algo particularmente divergente, mas eles acham que é uma coisa boa.
I think they realise, we all realise, that we look at memes too much, we use Instagram too much.	Acho que eles percebem, todos nós percebemos, que olhamos muito para os memes, usamos muito o Instagram.
It's just whether we realise that and do something about it.	A questão é se percebemos isso e fazemos algo a respeito.
There are things that give us instant pleasure and they're like the more gluttonous things like food and sex and stuff like that, and they give us a really high spike of pleasure.	Há coisas que nos dão prazer instantâneo e são como as coisas mais gulosas como comida e sexo e coisas assim, e nos dão um pico muito alto de prazer.
But the things that are the most worthwhile are the things that you spend a lot of time on.	Mas as coisas que valem mais a pena são as coisas nas quais você gasta muito tempo.
So playing the piano is not pleasant to begin with but you get a much more steady wave of satisfaction.	Portanto, tocar piano não é agradável início, mas você obtém uma onda de satisfação muito mais constante.
So it does matter, because the pleasures that are sometimes the most time-consuming or the ones that take the most work can be the ones that are the most fulfilling.	Então isso importa, porque os prazeres que às vezes consomem mais tempo ou que dão mais trabalho podem ser os mais gratificantes.
Those are the pleasures that are self-actualizing, that help you realise a part of yourself that you didn't have.	Esses são os prazeres que se auto-realizam, que o ajudam a perceber uma parte de si mesmo que você não tinha.
I'm on it probably every day, just to be nosy.	Eu estou nas redes sociais provavelmente todos os dias, apenas para ser intrometida.
I'm sure I could live without it.	Tenho certeza que poderia viver sem ela.
We did before, didn't we?	Nós conseguíamos antes, não é?



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas nesta música/vídeo/texto, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
34	the	28	that	24	to	22	is	20	it
19	I	19	and	16	of	15	are	15	a
14	we	13	not	12	like	8	you	8	so
8	just	7	they	6	things	6	them	6	social
6	more	6	am	5	us	5	think	5	there
5	something	5	really	5	much	5	in	5	do
5	day	5	but	5	because	5	be	5	at
4	when	4	what	4	thing	4	realise	4	people
4	or	4	on	4	no	4	most	4	media
4	for	4	did	4	about	3	your	3	use
3	their	3	take	3	some	3	right	3	our
3	other	3	me	3	look	3	have	3	give
3	get	3	behaviours	2	would	2	world	2	with
2	whole	2	whether	2	wants	2	want	2	too
2	time	2	those	2	than	2	sure	2	spend
2	sometimes	2	someone	2	see	2	promote	2	pleasures
2	pleasure	2	parts	2	ones	2	nobody	2	need
2	maybe	2	machines	2	lot	2	live	2	life
2	instagram	2	hours	2	every	2	end	2	designed
2	can	2	break	2	bit	2	before	2	back
2	attention	2	appeal	2	anyway	1	zombies	1	yourself
1	worthwhile	1	work	1	without	1	withhold	1	why
1	who	1	where	1	whatsapp	1	were	1	went
1	wearing	1	wave	1	was	1	very	1	usually
1	using	1	useful	1	updating	1	up	1	twitter
1	tube	1	try	1	triggered	1	trapped	1	this
1	these	1	then	1	themselves	1	term	1	tell
1	systems	1	sunny	1	stuff	1	story	1	stop
1	steady	1	stay	1	status	1	spike	1	sort
1	someone's	1	shoot	1	share	1	sex	1	sense
1	sensationalism	1	self	1	seeing	1	satisfaction	1	requires
1	remove	1	realised	1	real	1	rational	1	rather
1	rapid	1	quite	1	punch	1	psychologists	1	proper
1	products	1	probably	1	present	1	point	1	pleasant
1	playing	1	platforms	1	piano	1	phone	1	person
1	people's	1	past	1	particularly	1	part	1	own
1	outrage	1	out	1	order	1	opinion	1	only
1	online	1	once	1	off	1	observe	1	nuance
1	nosy	1	non	1	myself	1	my	1	mouth
1	moment	1	might	1	memes	1	matter	1	made



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	lower	1	loop	1	lives	1	let	1	know
1	keep	1	instant	1	industry	1	impulsive	1	important
1	implies	1	imagine	1	idyllic	1	hooked	1	hog
1	high	1	helping	1	help	1	headline	1	has
1	hard	1	happy	1	happens	1	grab	1	good
1	go	1	gluttonous	1	giving	1	fun	1	fulfilling
1	from	1	food	1	fire	1	feedback	1	facebook
1	existed	1	ever	1	ends	1	either	1	eden
1	doing	1	does	1	divergent	1	die	1	designers
1	design	1	death	1	could	1	control	1	context
1	consuming	1	consultants	1	consciously	1	competition	1	coming
1	clickbait	1	certain	1	buttons	1	bus	1	breaks
1	brains	1	bother	1	best	1	believe	1	being
1	behind	1	begin	1	bad	1	automatic	1	angry
1	an	1	amount	1	alright	1	all	1	again
1	advertising	1	addictiveness	1	addictive	1	actually	1	actualizing