



Loneliness

Todo mundo se sente solitário de vez em quando. Porém, apenas alguns de nós estão cientes de como esse sentimento foi importante para nossos ancestrais - e de que nosso mundo moderno pode torná-lo algo que realmente nos machuca. Por que nos sentimos dessa maneira e o que podemos fazer sobre isso? (Fonte: [Youtube.com](https://www.youtube.com))

English Transcript	Tradução
Everybody feels lonely from time to time.	Todo mundo se sente solitário de vez em quando.
When we have no one to sit next to at lunch.	Quando não temos ninguém para sentar ao lado na hora do almoço.
When we move to a new city or when nobody has time for us at the weekend.	Quando nos mudamos para uma nova cidade ou quando ninguém tem tempo para nós no fim de semana.
But over the last few decades, this occasional feeling has become chronic for millions.	Mas, nas últimas décadas, esse sentimento ocasional tornou-se crônico para milhões.
In the UK, 60% of 18 to 34 year olds say they often feel lonely.	No Reino Unido, 60% das pessoas de 18 a 34 anos dizem que costumam se sentir solitárias.
In the US, 46% of the entire population feel lonely regularly.	Nos EUA, 46% de toda a população se sente solitária regularmente.
We are living in the most connected time in human history, and yet, an unprecedented number of us feel isolated.	Estamos vivendo na época mais conectada da história da humanidade e, ainda assim, um número sem precedentes de pessoas se sente isolada.
Being lonely and being alone are not the same thing.	Estar solitário e estar sozinho não é a mesma coisa.
You can be filled with bliss by yourself, and hate every second surrounded by friends.	Você pode se sentir super bem sozinho e odiar cada segundo rodeado de amigos.
Loneliness is a purely subjective, individual experience.	A solidão é uma experiência individual puramente subjetiva.
If you feel lonely, you are lonely.	Se você se sente solitário, você está solitário.
A common stereotype is that loneliness only happens to people who don't know how to talk to people, or how to behave around others.	Um estereótipo comum é que a solidão só acontece com pessoas que não sabem falar com outras pessoas ou como se comportar perto de outras pessoas.
But population-based studies have shown that social skills make practically no difference for adults when it comes to social connections.	Mas estudos de base populacional mostraram que as habilidades sociais praticamente não fazem diferença para os adultos quando se trata de conexões sociais.
Loneliness can affect everybody.	A solidão pode afetar a todos.
Money, fame, power, beauty, social skills, a great personality, nothing can protect you against loneliness, because it's part of your biology.	Dinheiro, fama, poder, beleza, habilidade social, uma grande personalidade, nada pode te proteger da solidão, porque faz parte da sua biologia.
Loneliness is a bodily function, like hunger.	A solidão é uma função corporal, como a fome.
Hunger make you pay attention to your physical	A fome faz com que você preste atenção às suas



English Transcript	Tradução
needs; loneliness makes you pay attention to your social needs.	necessidades físicas; a solidão faz com que você preste atenção às suas necessidades sociais.
Your body cares about your social needs, because millions of years ago, it was a great indicator of how likely you were to survive.	Seu corpo se preocupa com suas necessidades sociais, porque milhões de anos atrás, era um grande indicador da probabilidade de você sobreviver.
Natural selection rewarded our ancestors for collaboration, and for forming connections with each other.	A seleção natural recompensou nossos ancestrais pela colaboração e por formarem conexões entre si.
Our brains grew and became more and more fine-tuned to recognize what others thought and felt, and to form and sustain social bonds.	Nossos cérebros cresceram e se tornaram cada vez mais ajustados para reconhecer o que os outros pensavam e sentiam e para formar e manter os laços sociais.
Being social became part of our biology .	Ser social tornou-se parte de nossa biologia.
You were born into groups of 50 to 150 people, which you usually stayed with for the rest of your life.	Você nasceu em grupos de 50 a 150 pessoas, com as quais costumava ficar pelo resto da vida.
Getting enough calories, staying safe and warm, or caring for offspring was practically impossible alone.	Conseguir calorias suficientes, ficar seguro e aquecido ou cuidar dos filhos era praticamente impossível sozinho.
Being together meant survival, being alone meant death.	Estar junto significava sobrevivência, estar sozinho significava morte.
So it was crucial that you got along with others.	Portanto, era crucial que você se desse bem com os outros.
For you ancestors, the most dangerous threat to survival was not being eaten by a lion, but not getting the social vibe of your group and being excluded.	Para vocês, ancestrais, a ameaça mais perigosa à sobrevivência era não ser comido por um leão, mas não receber a vibração social de seu grupo e ser excluído.
To avoid that, your body came up with "social pain".	Para evitar isso, seu corpo surgiu com a "dor social".
Pain of this kind is an evolutionary adaptation to rejection.	Dor desse tipo é uma adaptação evolutiva à rejeição.
A sort of early warning system to make sure you stop behaviour that would isolate you.	Uma espécie de sistema de alerta precoce para garantir que você interrompa um comportamento que o isolaria.
Your ancestors who experienced rejection as more painful were more likely to change their behaviour when they got rejected, and thus stayed in the tribe, while those who did not, got kicked out and most likely died.	Seus ancestrais que experimentaram a rejeição como mais dolorosa tinham maior probabilidade de mudar seu comportamento quando foram rejeitados e, portanto, permaneceram na tribo, enquanto aqueles que não experimentaram foram expulsos e provavelmente morreram.
That's why rejections hurt, and even more so, why loneliness is so painful.	É por isso que as rejeições machucam, e ainda mais, porque a solidão é tão dolorosa.
These mechanisms for keeping us connected worked great for most of our history, until humans began building a new world for themselves .	Esses mecanismos para nos manter conectados funcionaram muito bem durante a maior parte de nossa história, até que os humanos começaram a



English Transcript	Tradução
	construir um novo mundo para si próprios.
The loneliness epidemic we see today really only started in the late Renaissance.	A epidemia de solidão que vemos hoje realmente só começou no final do Renascimento.
Western culture began to focus on the individual.	A cultura ocidental começou a se concentrar no indivíduo.
Intellectuals moved away from the collectivism of the Middle Ages, while the young Protestant theology stressed individual responsibility.	Os intelectuais se afastaram do coletivismo da Idade Média, enquanto a jovem teologia protestante enfatizava a responsabilidade individual.
This trend accelerated during the Industrial Revolution.	Essa tendência se acelerou durante a Revolução Industrial.
People left their villages and fields to enter factories.	As pessoas deixaram suas aldeias e campos para entrar nas fábricas.
Communities that had existed for hundreds of years began to dissolve, while cities grew.	Comunidades que existiram por centenas de anos começaram a se dissolver, enquanto as cidades cresciam.
As our world rapidly became modern, this trend sped up more and more.	À medida que nosso mundo se tornou rapidamente moderno, essa tendência se acelerou cada vez mais.
Today, we move vast distances for new jobs, love, and education, and leave our social net behind.	Hoje, nos movemos por grandes distâncias em busca de novos empregos, amor e educação, e deixamos nossa rede social para trás.
We meet fewer people in person, and we meet them less often than in the past.	Conhecemos menos pessoas pessoalmente e com menos frequência do que no passado.
In the US, the mean number of close friends dropped from 3 in 1985 to 2 in 2011.	Nos Estados Unidos, o número médio de amigos próximos caiu de 3 em 1985 para 2 em 2011.
Most people stumble into chronic loneliness by accident.	A maioria das pessoas tropeça na solidão crônica por acidente.
You reach adulthood and become busy with work, university, romance, kids, and Netflix.	Você chega à idade adulta e fica ocupado com trabalho, universidade, romance, filhos e Netflix.
There's just not enough time.	Simplesmente não há tempo suficiente.
The most convenient and easy thing to sacrifice is time with friends.	A coisa mais conveniente e fácil de sacrificar é o tempo com os amigos.
Until you wake up one day and you realise that you feel isolated, that you yearn for close relationships.	Até que você acorda um dia e percebe que se sente isolado, que anseia por relacionamentos íntimos.
But it's hard to find close connections as adults, and so, loneliness can become chronic.	Mas é difícil encontrar conexões próximas na idade adulta e, portanto, a solidão pode se tornar crônica.
While humans feel pretty great about things like iPhones and spaceships, our bodies and minds are fundamentally the same they were 50,000 years ago .	Embora os humanos se sintam muito bem com coisas como iPhones e espaçonaves, nossos corpos e mentes são fundamentalmente os mesmos de 50.000 anos atrás.
We are still biologically fine-tuned to being with each other.	Ainda estamos biologicamente ajustados para estarmos uns com os outros.



English Transcript	Tradução
Large scale studies have shown that the stress that comes from chronic loneliness is among the most unhealthy things we can experience as humans.	Estudos em grande escala mostraram que o estresse que vem da solidão crônica está entre as coisas mais prejudiciais que podemos experimentar como seres humanos.
It makes you age quicker, it makes cancer deadlier, Alzheimer's advance faster, your immune systems weaker.	Faz você envelhecer mais rápido, torna o câncer mais mortal, o Alzheimer avança mais rápido, seu sistema imunológico mais fraco.
Loneliness is twice as deadly as obesity and as deadly as smoking a pack of cigarettes a day.	A solidão é duas vezes mais mortal do que a obesidade e tão mortal quanto fumar um maço de cigarros por dia.
The most dangerous thing about it, is that once it becomes chronic it can become self sustaining.	O mais perigoso é que, uma vez que se torne crônico, pode se tornar autossustentável.
Physical and social pain use common mechanisms in your brain.	A dor física e social usa mecanismos comuns em seu cérebro.
Both feel like a threat and so social pain leads to immediate and defensive behaviour when it's inflicted on your.	Ambos parecem uma ameaça e, portanto, a dor social leva a um comportamento imediato e defensivo quando é infligido a você.
When loneliness becomes chronic, your brain goes into self preservation mode.	Quando a solidão se torna crônica, seu cérebro entra em modo de autopreservação.
It starts to see danger and hostility everywhere.	Começa a ver perigo e hostilidade em todos os lugares.
But that's not all.	Mas isso não é tudo.
Some studies found that when you're lonely, your brain is much more receptive and alert to social signals, while at the same time it gets worse at interpreting them correctly.	Alguns estudos descobriram que, quando você está sozinho, seu cérebro fica muito mais receptivo e alerta aos sinais sociais, ao mesmo tempo que piora em interpretá-los corretamente.
You pay more attention to others but you understand them less.	Você presta mais atenção aos outros, mas os compreende menos.
The part of your brain that recognises faces get out of tune and becomes more likely to categorise neutral faces as hostile, which makes it distrustful of others.	A parte do cérebro que reconhece rostos sai do tom e fica mais propensa a categorizar rostos neutros como hostis, o que o torna desconfiado dos outros.
Loneliness makes you assume the worst about others intentions towards you.	A solidão faz você supor o pior sobre as intenções dos outros em relação a você.
Because of this perceived hostile world, you can become more self-centred to protect yourself, which can make you appear more cold, unfriendly, and socially awkward than you really are.	Por causa desse mundo percebido como hostil, você pode se tornar mais egocêntrico para se proteger, o que pode fazer com que pareça mais frio, hostil e socialmente desajeitado do que realmente é.
If loneliness has become a strong presence in your life, the first thing you can do is to try to recognise the vicious cycle you may be trapped in.	Se a solidão se tornou uma presença forte em sua vida, a primeira coisa que você pode fazer é tentar reconhecer o círculo vicioso em que pode estar preso.
It usually goes something like this, an initial feeling of isolation leads to feelings of tension and sadness, which makes you focus your attention	Geralmente é mais ou menos assim, um sentimento inicial de isolamento leva a sentimentos de tensão e tristeza, o que o faz focar



English Transcript	Tradução
selectively on negative interactions with others.	sua atenção seletivamente nas interações negativas com os outros.
This makes your thoughts about yourself and others more negative, which then changes your behaviour.	Isso torna seus pensamentos sobre você e os outros mais negativos, o que muda seu comportamento.
You begin to avoid social interaction, which leads to more feelings of isolation.	Você começa a evitar a interação social, o que leva a mais sentimentos de isolamento.
This cycle becomes more severe and harder to escape each time.	Este ciclo se torna mais severo e mais difícil de escapar a cada vez.
Loneliness makes you sit far away from others in class, not answer the phone when friends call, decline invitations, until the invitations stop.	A solidão faz você se sentar longe dos outros na sala de aula, não atender o telefone quando os amigos ligam, recusar convites, até que os convites parem.
Each and every one of us has a story about ourselves and if your story becomes that people exclude you, others pick up on that, and so the outside world can become the way you feel about it.	Cada um de nós tem uma história sobre nós mesmos e se a sua história se tornar que as pessoas o excluem, os outros vão perceber isso, e assim o mundo exterior pode se tornar o que você sente a respeito.
This is often a slow creeping process that takes years and can end in depression and a mental state that prevents connections even if you yearn for them.	Muitas vezes, esse é um processo lento que leva anos e pode terminar em depressão e em um estado mental que impede conexões, mesmo que você anseie por elas.
The first thing you can do to escape it is to accept that loneliness is a totally normal feeling and nothing to be ashamed of.	A primeira coisa que você pode fazer para escapar é aceitar que a solidão é um sentimento totalmente normal e nada do que se envergonhar.
Literally everybody feels lonely at some point in their life.	Literalmente, todo mundo se sente solitário em algum momento de sua vida.
It's a universal human experience.	É uma experiência humana universal.
You can't eliminate or ignore a feeling until it goes away magically, but you can accept that you feel it and get rid of its cause.	Você não pode eliminar ou ignorar um sentimento até que ele desapareça magicamente, mas pode aceitar que o sente e se livrar de sua causa.
You can self examine what you focus your attention on and check if you are selectively focusing on negative things.	Você pode autoexaminar aquilo em que focaliza sua atenção e verificar se está focalizando seletivamente coisas negativas.
Was this interaction with a colleague really negative or was it really mutual, or even positive?.	Essa interação com um colega foi realmente negativa ou foi realmente mútua, ou mesmo positiva?
What was the actual content of an interaction?.	Qual foi o conteúdo real de uma interação?
What did the other person say?.	O que a outra pessoa disse?
And did they say something bad or did you add extra meaning to their words?.	E eles disseram algo ruim ou você acrescentou um significado extra às suas palavras?
Maybe another person was not really reacting negatively, but just short on time.	Talvez a outra pessoa não estivesse realmente reagindo negativamente, mas apenas com pressa.
Then there are your thoughts about the world.	Depois, há seus pensamentos sobre o mundo.
Are you assuming the worst about others intentions?.	Você está presumindo o pior sobre as intenções dos outros?



English Transcript	Tradução
Do you enter a social situation and have already decided how it will go?.	Você entra em uma situação social e já decidiu como será?
Do you assume others don't want you around?.	Você acha que os outros não te querem por perto?
Are you trying to avoid being hurt and not risking opening up and if so, can you try to give others the benefit of the doubt?.	Você está tentando evitar se machucar e não se arriscar a se abrir e, em caso afirmativo, pode tentar dar aos outros o benefício da dúvida?
Can you just assume that they're not against you?.	Você pode simplesmente assumir que eles não estão contra você?
Can you risk being open and vulnerable again?.	Você pode se arriscar a ficar aberto e vulnerável novamente?
And lastly, your behaviour.	E por último, seu comportamento.
Are you avoiding opportunities to be around others?.	Você está evitando oportunidades de estar perto de outras pessoas?
Are you looking for excuses to decline invitations?.	Você está procurando desculpas para recusar convites?
Or are you pushing away others preemptively to protect yourself?.	Ou você está afastando os outros preventivamente para se proteger?
Are you acting as if you are getting attacked?.	Você está agindo como se estivesse sendo atacado?
Are you really looking for new connections or have you become complacent with your situation?.	Você está realmente procurando por novas conexões ou tornou-se complacente com sua situação?
Of course, every person and situation is unique and different and just in introspection alone might not be enough.	Claro, cada pessoa e situação é única e diferente e apenas na introspecção pode não ser suficiente.
LEGAL DISCLAIMER.	ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE
If you feel unable to solve your situation alone by yourself, please try to reach out and get professional help.	Se você se sentir incapaz de resolver sua situação sozinho, tente obter ajuda profissional.
It's not a sign of weakness, but of courage.	Não é sinal de fraqueza, mas de coragem.
However we look at loneliness, as a purely individual problem that needs solving to create more personal happiness or as a public health crisis, it is something that deserves more attention.	No entanto, olhamos para a solidão, como um problema puramente individual que precisa ser resolvido para criar mais felicidade pessoal ou como uma crise de saúde pública, é algo que merece mais atenção.
Humans have built a world that is nothing short of amazing, and yet none of the shiny things we have made is able to satisfy or substitute our fundamental, biological need for connection.	Os humanos construíram um mundo que é incrível, mas nenhuma das coisas brilhantes que fizemos é capaz de satisfazer ou substituir nossa necessidade biológica fundamental de conexão.
Most animals get what they need from their physical surroundings.	A maioria dos animais obtém o que precisa de seu ambiente físico.
We get what we need from each other and we need to build our artificial human world based on that.	Recebemos o que precisamos uns dos outros e precisamos construir nosso mundo humano artificial com base nisso.
Let's try something together, let's reach out to	Vamos tentar algo juntos, vamos entrar em



English Transcript	Tradução
someone today.	contato com alguém hoje.
Regardless if you feel a little bit lonely or if you want to make someone else day better.	Não importa se você se sente um pouco solitário ou se quer tornar o dia de outra pessoa melhor.
Maybe write a friend you haven't spoken to in a while.	Talvez escreva para um amigo com quem você não fala há algum tempo.
Call a family member who has become estranged.	Ligue para um membro da família que se afastou.
Invite a work buddy for a coffee.	Convide um colega de trabalho para um café.
Or just go to something you are usually afraid to go to or too lazy to go to, like a DMD event or a sports club.	Ou simplesmente vá a algo que você geralmente tem medo ou preguiça de ir, como um evento DMD ou um clube esportivo.
Everybody is different, so you know what's a good fit for you.	Todo mundo é diferente, então você sabe o que é melhor para você.
Maybe nothing will come of it, and that's okay.	Talvez não aconteça nada, e tudo bem.
Don't do this with any expectations.	Não faça isso com expectativas.
The goal is just to open up a bit, to exercise your connection muscles, so that they can grow stronger over time or to help others exercise them.	O objetivo é apenas se abrir um pouco, para exercitar seus músculos de conexão, para que eles possam crescer mais fortes com o tempo ou para ajudar outros a exercitá-los.
We want to recommend two of the books we read while researching this video.	Queremos recomendar dois dos livros que lemos durante a pesquisa para este vídeo.
"Emotional First Aid", by Guy Winch.	"Primeiros Socorros Emocionais", de Guy Winch.
A book that addresses, among other topics, how to deal with loneliness in a way that we found helpful and actionable.	Um livro que aborda, entre outros tópicos, como lidar com a solidão de uma forma que achamos útil e prática.
And "Loneliness, Human Nature and the Need for Social Connection", by John T. Cacioppo & William Patrick.	E "Solidão, Natureza Humana e a Necessidade de Conexão Social", de John T. Cacioppo & William Patrick.
It's an entertaining and scientific exploration as to why we experience loneliness on a biological level, how it's spread in society and what science has to say about how to escape it.	É uma exploração divertida e científica de por que experimentamos a solidão em um nível biológico, como ela se espalha na sociedade e o que a ciência tem a dizer sobre como escapar dela.
Links for both books in the video description .	Links para ambos os livros na descrição do vídeo.



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
70	to	65	you	63	and
47	the	38	a	36	Freq.
27	that	26	your	22	70
22	for	21	loneliness	21	47
20	is	18	we	18	27
17	more	17	are	16	22
16	others	16	or	13	20
13	as	12	this	12	17
11	feel	10	time	10	16
10	being	10	about	9	13
9	so	9	our	9	11
9	most	9	lonely	9	10
9	become	8	was	8	9
7	world	7	while	7	9
7	people	7	it's	7	9
7	have	7	from	7	7
6	which	6	us	6	7
6	they	6	really	6	7
6	has	6	chronic	6	6
6	at	5	yourself	5	6
5	them	5	their	5	6
5	other	5	need	5	6
5	like	5	get	5	5
5	do	5	connections	5	5
5	becomes	5	be	5	5
5	alone	4	years	4	5
4	were	4	until	4	5
4	things	4	situation	4	5
4	say	4	person	4	4
4	out	4	nothing	4	4
4	negative	4	needs	4	4
4	individual	4	humans	4	4
4	great	4	go	4	4
4	feeling	4	experience	4	4



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	did	4	brain	4	4
3	why	3	want	3	4
3	today	3	that's	3	4
3	same	3	reach	3	3
3	physical	3	pay	3	3
3	one	3	often	3	3
3	life	3	leads	3	3
3	into	3	interaction	3	3
3	goes	3	getting	3	3
3	first	3	every	3	3
3	escape	3	enough	3	3
3	day	3	connection	3	3
3	began	3	because	3	3
3	avoid	3	assume	3	3
3	ancestors	2	yet	2	3
2	worst	2	work	2	3
2	way	2	video	2	3
2	trend	2	together	2	2
2	thoughts	2	then	2	2
2	survival	2	story	2	2
2	stayed	2	someone	2	2
2	skills	2	sit	2	2
2	short	2	selectively	2	2
2	rejection	2	purely	2	2
2	population	2	painful	2	2
2	open	2	only	2	2
2	no	2	move	2	2
2	meet	2	mechanisms	2	2
2	looking	2	let's	2	2
2	know	2	isolation	2	2
2	intentions	2	hurt	2	2
2	hostile	2	history	2	2
2	grew	2	found	2	2
2	feels	2	feelings	2	2
2	exercise	2	enter	2	2
2	decline	2	deadly	2	2
2	cycle	2	connected	2	2
2	comes	2	call	2	2
2	books	2	body	2	2
2	biology	2	biological	2	2



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	among	2	ago	2	2
2	adults	2	accept	1	2
1	young	1	year	1	2
1	would	1	worse	1	2
1	words	1	winch	1	1
1	what's	1	western	1	1
1	weakness	1	weaker	1	1
1	warm	1	wake	1	1
1	villages	1	vicious	1	1
1	vast	1	use	1	1
1	university	1	universal	1	1
1	unhealthy	1	unfriendly	1	1
1	unable	1	uk	1	1
1	twice	1	tune	1	1
1	tribe	1	trapped	1	1
1	totally	1	topics	1	1
1	thus	1	thought	1	1
1	they're	1	these	1	1
1	there	1	theology	1	1
1	tension	1	talk	1	1
1	t	1	systems	1	1
1	sustaining	1	sustain	1	1
1	surrounded	1	sure	1	1
1	subjective	1	stumble	1	1
1	strong	1	stressed	1	1
1	still	1	stereotype	1	1
1	state	1	starts	1	1
1	spread	1	sports	1	1
1	sped	1	spaceships	1	1
1	sort	1	solving	1	1
1	society	1	socially	1	1
1	slow	1	signals	1	1
1	shiny	1	severe	1	1
1	second	1	scientific	1	1
1	scale	1	satisfy	1	1
1	sadness	1	sacrifice	1	1
1	risking	1	risk	1	1
1	rewarded	1	revolution	1	1
1	responsibility	1	researching	1	1
1	relationships	1	rejections	1	1



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	regularly	1	regardless	1	1
1	recognize	1	recognises	1	1
1	receptive	1	realise	1	1
1	reacting	1	rapidly	1	1
1	pushing	1	public	1	1
1	professional	1	process	1	1
1	prevents	1	pretty	1	1
1	presence	1	preemptively	1	1
1	positive	1	point	1	1
1	pick	1	phone	1	1
1	personal	1	perceived	1	1
1	past	1	pack	1	1
1	ourselves	1	opportunities	1	1
1	once	1	olds	1	1
1	offspring	1	occasional	1	1
1	normal	1	none	1	1
1	next	1	neutral	1	1
1	net	1	negatively	1	1
1	natural	1	mutual	1	1
1	much	1	moved	1	1
1	modern	1	mode	1	1
1	might	1	middle	1	1
1	member	1	meaning	1	1
1	may	1	magically	1	1
1	lunch	1	love	1	1
1	living	1	little	1	1
1	lion	1	links	1	1
1	legal	1	left	1	1
1	lazy	1	late	1	1
1	last	1	large	1	1
1	kids	1	kicked	1	1
1	john	1	jobs	1	1
1	isolate	1	iphones	1	1
1	introspection	1	interpreting	1	1
1	intellectuals	1	initial	1	1
1	industrial	1	indicator	1	1
1	immune	1	immediate	1	1
1	hundreds	1	however	1	1
1	helpful	1	health	1	1
1	hate	1	harder	1	1



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	happiness	1	happens	1	1
1	guy	1	grow	1	1
1	group	1	good	1	1
1	give	1	gets	1	1
1	fundamental	1	function	1	1
1	forming	1	form	1	1
1	fit	1	find	1	1
1	fields	1	fewer	1	1
1	felt	1	faster	1	1
1	family	1	fame	1	1
1	extra	1	exploration	1	1
1	expectations	1	existed	1	1
1	excluded	1	exclude	1	1
1	evolutionary	1	everywhere	1	1
1	estranged	1	epidemic	1	1
1	entertaining	1	end	1	1
1	else	1	eliminate	1	1
1	eaten	1	easy	1	1
1	during	1	dropped	1	1
1	dmd	1	distrustful	1	1
1	dissolve	1	disclaimer	1	1
1	died	1	deserves	1	1
1	depression	1	defensive	1	1
1	decades	1	death	1	1
1	deadlier	1	danger	1	1
1	crucial	1	crisis	1	1
1	create	1	course	1	1
1	correctly	1	convenient	1	1
1	complacent	1	communities	1	1
1	collectivism	1	colleague	1	1
1	cold	1	coffee	1	1
1	class	1	city	1	1
1	cigarettes	1	check	1	1
1	change	1	centred	1	1
1	categorise	1	caring	1	1
1	can't	1	cancer	1	1
1	calories	1	cacloppo	1	1
1	built	1	building	1	1
1	buddy	1	brains	1	1
1	book	1	bonds	1	1



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	bodies	1	bliss	1	1
1	better	1	benefit	1	1
1	behave	1	begin	1	1
1	bad	1	awkward	1	1
1	attacked	1	assuming	1	1
1	artificial	1	appear	1	1
1	answer	1	another	1	1
1	amazing	1	alzheimer's	1	1
1	along	1	all	1	1
1	aid	1	ages	1	1
1	again	1	afraid	1	1
1	advance	1	adulthood	1	1
1	add	1	adaptation	1	1
1	actionable	1	acting	1	1
1	accelerated	1	able	1	1
					1
					1