



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**INSTITUTO DE LETRAS**  
**DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS E TRADUÇÃO**  
**TRADUÇÃO INGLÊS**

**RENATA AYUB ALVES CARDOSO**

**TRADUÇÃO E ORALIDADE:**

a tradução da oralidade no meio escrito e no meio oral

Brasília

2022

RENATA AYUB ALVES CARDOSO

**TRADUÇÃO E ORALIDADE:**

a tradução da oralidade no meio escrito e no meio oral

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Tradução Inglês.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cristiane Roscoe Bessa

Brasília

2022

RENATA AYUB ALVES CARDOSO

**TRADUÇÃO E ORALIDADE:**

a tradução da oralidade no meio escrito e no meio oral

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à comissão examinadora identificada abaixo, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Tradução Inglês.

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cristiane Roscoe Bessa (orientadora)

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Flávia Cristina Cruz Lamberti Arraes

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Norma Diana Hamilton

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, pois sem Ele eu não chegaria nem perto de onde estou hoje. Por todas as situações em que Ele me colocou, por todas as vezes em que Ele me sustentou, por todas as vezes em que Ele me mostrou que o mais importante era fazer a vontade dEle, e que o resto me viria por acréscimo. Também por todas as vezes em que Ele me amou mesmo eu não merecendo, mesmo eu reclamando. Foi difícil, mas valeu a pena.

À minha família, pois foram eles que moldaram quem eu sou e me ajudaram com tudo o que precisei para chegar até aqui. Em especial à minha mãe, que me ensinou a ser mansa e humilde de coração; ao meu pai, que me ensinou a sempre buscar o conhecimento e a dar valor a tudo o que tenho; e aos meus irmãos, que me deram conselhos sempre que precisei. Obrigada pelo apoio, amo vocês!

Aos meus amigos, pois sem eles eu não teria permanecido sã. Por todas as risadas, por todos os lanches que me ajudaram a desestressar, por todas as palavras de conforto e de incentivo, por todas as vezes que me ouviram reclamar por não estar aguentando mais.

Às pessoas que Deus colocou em meu caminho para que me aconselhassem e me ajudassem em todos os momentos de desespero, em especial aos irmãos do Caminho. Se eu estou formando em mais um curso, é porque é o plano de Deus, pois bem sabemos que os meus planos seriam totalmente diferentes.

## RESUMO

No presente estudo, vamos investigar o uso da oralidade nos gêneros textuais e realizar uma análise comparativa, a fim de entender a presença da oralidade em dois gêneros textuais diferentes – entrevista oral e livro digital. Por meio dessa pesquisa, queremos combater o estigma que existe na língua portuguesa contra a oralidade, que muitas vezes é vista como inapropriada, inferior, incômoda e desleixada. Por esse motivo, ela é frequentemente apagada ou suavizada nas traduções. Além disso, vamos propor uma tradução que reflita o grau de oralidade esperado de cada uma das modalidades textuais trabalhadas – uma mais oral, que reflita as características da entrevista oral, e outra mais formal, que reflita as características do livro digital.

**Palavras-chave:** oralidade, tradução de entrevista oral, tradução de livro digital

## **ABSTRACT**

In the present study, we will investigate the use of orality in textual genres and perform a comparative analysis to understand the presence of orality in two different textual genres – oral interviews and digital books. Through this research, we aim to fight the stigma in the Portuguese language against orality, which is often seen as inappropriate, inferior, uncomfortable, and sloppy. For this reason, it is often erased or smoothed out in translations. In addition, we will propose two translations that reflect the degree of orality expected from each of the texts – one informal, reflecting the characteristics of the oral interview, and the other formal, reflecting the characteristics of the digital book.

**Keywords:** orality, oral interview translations, digital book translations

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	8
METODOLOGIA.....	10
REFERENCIAL TEÓRICO .....	11
A IMPORTÂNCIA DA LINGUAGEM .....	11
O QUE É LÍNGUA?.....	12
A DIFERENÇA ENTRE FALA E ESCRITA .....	14
O CORPUS: PODCAST E LIVRO DIGITAL .....	17
GEMMA STYLES E O GOOD INFLUENCE.....	17
DRA. SOPH E O 5 STEP GUIDE TO EMOTIONAL RESILIENCE.....	18
A TRADUÇÃO DA ORALIDADE.....	19
RELATÓRIO.....	22
DESTAQUE PARA A LINGUAGEM INFORMAL E OBEDIÊNCIA MODERADA ÀS REGRAS DA GRAMÁTICA NORMATIVA .....	24
USO DO CONECTIVO “E” NO INÍCIO DAS SENTENÇAS.....	25
USO DE TEMPOS VERBAIS E DE PRONOMES.....	27
USO DE ALGUMAS EXPRESSÕES IDIOMÁTICAS ESPECÍFICAS DO PAÍS DE ORIGEM.....	28
REPETIÇÃO DE TERMOS E PALAVRAS.....	29
USO DE MARCADORES COMUNS .....	30
CONCLUSÃO.....	31
APÊNDICE I .....	33
APÊNDICE II .....	51

## INTRODUÇÃO

A Tradução é uma ferramenta de acessibilidade que visa levar ao estrangeiro um conteúdo de relevância ao qual ele não teria acesso por não saber a língua de partida. Por isso, neste trabalho, decidimos traduzir um material que foi, e ainda pode ser, de grande ajuda para muitas pessoas: a transcrição oficial de um episódio do podcast britânico *Good Influence*, sobre gestão de emoções, inteligência emocional e saúde mental, apresentado por Gemma Styles e com participação da Dra. Sophie Mort, psicóloga clínica de Londres com grande presença online, autora de vários bestsellers de autoajuda e criadora de conteúdos sobre terapia e saúde mental nas redes sociais; e o *5 Step Guide to Emotional Resilience* (Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional, em tradução livre para o português), livro digital escrito pela dra. Sophie Mort, que visa levar as técnicas e conhecimentos das salas de terapia para o maior número de pessoas possível.

Nos atentando especialmente às áreas correlatas do curso de Tradução Inglês, enxergamos a oportunidade de fomentar o estudo da tradução ao fazer uma análise comparativa dos dois materiais, focando-nos especificamente nas marcas e níveis da oralidade em ambos os textos, sendo que um consiste em uma entrevista oral, improvisada e informal, e o outro em um guia escrito, planejado e menos informal, tampouco formal. Pretendemos, com essa análise, entender a presença da oralidade em dois gêneros textuais diferentes e combater o estigma que existe na língua portuguesa contra a oralidade, que muitas vezes é vista como inapropriada e inferior e, por esse motivo, é apagada em muitas traduções.

“Anthony Pym (2000, p. 69), a respeito da temática em questão, questiona se os marcadores das variedades linguísticas (sotaques, dialetos, socioletos, estilos de classe, e assim por diante) devem ser traduzidos como tal. As respostas que esse teórico apresenta revelam **o dilema de se lidar com o assunto, pois esses posicionamentos são, com frequência, antagônicos, assim como o são as respostas extremas sim e não.**” (Anthony Pym, 2000, p. 69 apud FARIA e HATJE-FAGGION, 2012, p. 57, grifo nosso)

Além disso, visamos propor uma tradução que reflita os graus de oralidade esperados de cada registro. Acreditamos que as descobertas deste estudo possam promover a prática tradutória e incentivar o uso da oralidade nas traduções,

respeitando-se o grau de formalidade cada registro, para a língua portuguesa, mesmo que por vezes ela possa parecer incômoda para o receptor. Por fim, queremos levantar questionamentos para incentivar a continuidade dessa pesquisa, para que mais estudos como esse sejam feitos, pois só assim chegaremos perto de uma resposta assertiva sobre as verdadeiras necessidades da prática tradutória.

Escolhemos nosso corpus pensando em como poderíamos ajudar as pessoas a superarem os danos psicológicos deixados por um período tão conturbado da história mundial. Em 2019, o surgimento de um novo coronavírus afetou toda a dinâmica mundial e mudou a vida de muita gente. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (Histórico da pandemia de COVID-19, s. d., OPAS), em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto de SARS-CoV-2, novo coronavírus responsável por causar a doença COVID-19, constituía uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização.

Como consequência do surto de COVID-19, povos e nações no mundo todo viram suas vidas mudando drasticamente do dia para a noite. O uso de máscaras se tornou obrigatório; as atividades não essenciais foram proibidas; familiares não podiam mais se encontrar; pessoas ficaram meses isoladas em casa e afastadas de seus ambientes de trabalho; crianças e adolescentes ficaram sem aulas e muitos comércios foram fechados, isso tudo com o intuito de reduzir a propagação do novo coronavírus. Infelizmente, apesar dos esforços mundiais, os números foram alarmantes: até 10 de junho de 2022, foram registrados 534 milhões de casos de COVID-19 no mundo. Desses, 6,31 milhões de casos resultaram em morte (Coronavírus [COVID-19], Google News).

Não há dúvidas de que os anos 2020 e 2021 foram sombrios para muita gente. Repletos de angústia, tensão, medo, ansiedade e, mesmo que de forma turva, havia esperança de que em algum momento as coisas iriam melhorar – e, aos poucos, foram melhorando. Mas os danos psicológicos e emocionais causados por esse período de pandemia perduram até hoje. Segundo um resumo científico da OMS, no primeiro ano da pandemia de COVID-19, houve um aumento de 25% na prevalência global de ansiedade e depressão.

“Uma das principais explicações para esse aumento é o estresse sem precedentes causado pelo isolamento social decorrente da pandemia. Ligados a isso estavam as restrições à capacidade das pessoas de trabalhar, busca de apoio dos entes queridos e envolvimento em suas comunidades. Solidão, medo de se infectar, sofrimento e morte de entes queridos, luto e preocupações financeiras também foram citados como estressores que levam à ansiedade e à depressão” (Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo, s. d., OPAS).

Diante do exposto, uma das coisas que nos motivou a fazer essa pesquisa foi ver como a população – não só brasileira, mas também mundial – precisa de ajuda para se recuperar dos traumas causados por um período tão triste para a história mundial. Além de uma pandemia, enfrentamos uma guerra – que ainda corre o risco de atingir outras regiões –, uma crise de refugiados, uma crise econômica, política, social e ambiental mundial e o risco de o mundo nunca mais ser o mesmo. Por isso, pelo bem da nossa geração, e principalmente das gerações futuras, com crianças que já estão sofrendo pelo período que passaram isoladas e sem aulas, precisamos falar cada vez mais sobre temas importantes para o desenvolvimento humano, como a saúde mental, que afeta tantas pessoas de forma negativa.

## **METODOLOGIA**

Nesse segundo capítulo, iremos falar um pouco sobre o nosso planejamento e o que foi necessário para realizarmos nossa pesquisa. Primeiramente, começamos por coletar o corpus a ser analisado – a transcrição oficial do episódio do podcast britânico *Good Influence*, sobre gestão de emoções, com Gemma Styles e a dra. Sophie Mort, disponibilizado no site oficial do próprio podcast, e o *5 Step Guide to Emotional Resilience*, disponibilizado pela própria dra. Sophie Mort em seu site oficial.

Em seguida, realizamos a primeira tradução do corpus, a fim de identificarmos possíveis aspectos a serem investigados. Ficou evidente a presença da oralidade nos textos trabalhados, que inclusive geraram grandes desafios em nosso processo tradutório, pois ao conservarmos as marcas da oralidade na língua de chegada, sentimos grande incômodo com a tradução, e ao tentar apagar essas marcas, sentimos que estávamos perdendo uma característica fundamental do texto. Por esse motivo, percebemos que seria interessante e proveitoso analisar a necessidade da

presença da oralidade nas traduções, afinal era uma característica importante corpus e não queríamos apagá-las.

Após uma aprofundada pesquisa bibliográfica, incluindo livros, teses e artigos de revistas científicas, percebemos que muitos tradutores optavam por suavizar ou apagar as marcas da oralidade em suas traduções, retirando até mesmo algumas marcas intencionais dos textos de partida.

Como veremos no próximo capítulo, optamos por ir contra esse movimento e manter em nossas traduções as marcas da oralidade nos textos analisados, pois entendemos que, por mais que a tradução fique desagradável e incômoda, os marcadores da oralidade são intrínsecos a esses textos e, se retirados, podem perder aspectos e características importantes tanto sobre o próprio gênero textual, quanto sobre a história, os personagens e o contexto das obras.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### A IMPORTÂNCIA DA LINGUAGEM

Segundo Aristóteles, importante filósofo grego que viveu entre 384-322 a.C., o homem é um sujeito social por natureza e precisa pertencer a uma coletividade para ser verdadeiramente feliz. Na obra *Ética a Nicômaco*, ele defende que, como temos o dom da linguagem, somos ainda seres políticos, capazes de pensarmos e realizarmos o bem comum, o que nos difere de todos os outros animais. Dessa forma, a sociedade e o homem mantêm relações indissociáveis: o homem precisa da sociedade tanto quanto a sociedade precisa do homem.

“A razão pela qual o homem é um animal político em grau mais elevado do que as abelhas ou qualquer outro animal, é clara: a natureza, como dissemos, não faz nada em vão, e **o homem é o único animal que tem palavra** (logos); —a voz (fone) expressa a dor e o prazer, e os animais também possuem, já que sua natureza vai até aí— a possibilidade de sentir dor e o prazer e expressá-los entre si. **A palavra, porém, está destinada a manifestar o útil e o nocivo e, em consequência, o justo e o injusto. E esta é a característica do homem diante dos demais animais: — possuir, só ele, o sentido do bem e do mal, do justo e do injusto, etc.** É a comunidade dessas coisas que faz a família e a cidade”. (Aristóteles, 1982, I, 2, 1253 a, 7-12, grifo nosso)

Diante da nossa necessidade de socialização, o ser humano precisa se comunicar, e a linguagem compõe nosso principal meio de comunicação. Quando estamos tristes, mostramos isso não só com palavras, mas também com gestos, sons e expressões. O mesmo acontece quando estamos alegres, em perigo, com raiva etc. Todos nós temos muito a dizer, mas a comunicação entre pessoas diferentes só se torna possível a partir do momento que possuímos uma linguagem em comum, que seja compreendida por todos os interlocutores. Isso inclui as línguas, mas vai muito além: os desenhos precisam fazer sentido para o próximo, bem como os sons, os gestos e as expressões. Caso contrário, a mensagem se perde e a habilidade do homem de se comunicar termina ali, pois é por meio da linguagem que nos comunicamos com o mundo e é ela que garante nossa presença na sociedade. Sem ela, não conseguiríamos nos expressar e perderíamos nossa essência.

## **O QUE É LÍNGUA?**

Ao falarmos de tipos de linguagem, podemos incluir em nosso repertório textos orais e escritos, sons, imagens, gestos e expressões. Como o enfoque de nossa pesquisa está nos estudos da tradução, vamos abordar rapidamente alguns pontos importantes sobre o principal tipo de linguagem estudada: a linguagem verbal, que inclui os textos orais e escritos e que só existe por conta das línguas. Mas o que é língua? Para prosseguirmos com nossa discussão, é importante estabelecermos este conceito.

Para Ferdinand de Saussure, a língua é “um sistema de signos distintos correspondentes a ideias distintas”, um instrumento criado e fornecido pela coletividade e responsável por fazer a unidade da linguagem (SAUSSURE, 2002, pg. 18). Ela é uma parte determinada e essencial da linguagem, ao mesmo tempo que é um produto social e um conjunto de convenções necessárias, adotadas pelo corpo social para permitir o exercício da faculdade da linguagem nos indivíduos. “A língua constitui algo adquirido e convencional, que deveria subordinar-se ao instinto natural em vez de adiantar-se a ele” (idem, pg. 17).

Para Marcuschi e Dionosio, conforme apresentado no livro *Fala e Escrita*, mais do que um simples instrumento,

“a língua é uma prática social que produz e organiza as formas de vida, as formas de ação e as formas de conhecimento. Ela nos torna singulares no reino animal, na medida em que nos permite cooperar intencionalmente, e não apenas por instinto. Mais do que um comportamento individual, ela é atividade conjunta e trabalho coletivo, contribuindo de maneira decisiva para a formação de identidades sociais e individuais”. (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 14)

Os autores ainda completam que

“a língua em uso, como atividade humana é:

- (a) universal: todos os povos têm uma língua e com ela referem, significam, agem, contextualizam, expressam suas idéias, etc.;
- (b) histórica: do ponto de vista das línguas individuais, cada uma é histórica e tem surgimento no tempo. Assim foi com o grego, o latim, o português, o alemão, o russo etc. Também, do ponto de vista dos usos das línguas, temos uma tradição de formas textuais surgidas ao longo das práticas comunicativas;
- (c) situada: todo texto é produzido por alguém situado em algum contexto, e toda produção discursiva é localizada. Isso permite que ocorra a variação”. (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 26)

Já Susan Bassnett, citando Edward Sapir em seu livro História da Tradução, explica que “‘a língua é um guia para a realidade social’ e que os seres humanos se encontram à mercê da língua que se tornou o meio de expressão da sua sociedade. A experiência, insiste Sapir, é largamente determinada pelos hábitos linguísticos da comunidade e cada estrutura isolada representa uma realidade distinta” (SAPIR, 1956 apud BASSNETT, 2003, p. 35). “‘Uma língua não pode existir se não estiver inserida no contexto de uma cultura e uma cultura não pode existir se não tiver no seu centro a estrutura de uma língua natural’. A língua é, assim, o coração do corpo da cultura, e é a interação entre as duas que assegura a continuação de uma energia vital” (idem, p. 36).

Dessa forma, a língua é um sistema de signos com conceitos historicamente determinados, baseados em regras sociais, que geram um código universal usado para estabelecer a comunicação entre emissor e receptor. Por meio desse código, o homem consegue se comunicar verbalmente e reflete a realidade social em que se insere. Cada povo e nação tem uma língua com características particulares que permitem a comunicação entre homens e mulheres de uma mesma cultura, inserindo-os dentro de um mesmo contexto social. Contudo, ao mesmo tempo, a existência de

diferentes línguas pode prejudicar a comunicação entre povos de contextos sociais diferentes. Nesse ponto, temos a importância do tradutor, cuja função é levar ao estrangeiro um conteúdo tecnicamente inacessível por fazer parte de outra realidade cultural.

## **A DIFERENÇA ENTRE FALA E ESCRITA**

Quando falamos dos tipos de linguagem no capítulo anterior, mencionamos a linguagem verbal, que compreende textos escritos e textos falados. Neste capítulo, iremos explicar um pouco mais sobre essas duas modalidades textuais e mencionar algumas características importantes de cada um.

Primeiramente, é importante entender que o surgimento da língua falada data de milhares de anos atrás – pelo menos meio milhão de anos (Quando e por que os humanos começaram a falar?, 2019, BBC News Brasil). Contudo, por muito tempo, a língua falada foi utilizada somente para comunicar coisas simples, através de sons carregados de conceitos históricos e sociais – como uma ameaça iminente ou um possível jantar se aproximando. Até chegarmos na fase em que os seres humanos já eram capazes de conversar e contar histórias por meio de frases completas, centenas de milhares de anos se passaram.

Usando diferentes formas de nos comunicar desde o início de nossa trajetória na Terra (seja por meio da oralidade, do uso de símbolos ou de desenhos), há poucos milhares de anos observamos o surgimento de uma nova ferramenta de comunicação. Por volta de 3500 a.C. surgiram as primeiras evidências de uma escrita sistematizada,

“quando os sumérios desenvolveram a escrita cuneiforme na Mesopotâmia. Os registros cotidianos, econômicos e políticos da época eram feitos na argila, com símbolos formados por cones. Nesse mesmo momento, surgiram os hieróglifos no Egito. Essa escrita era dominada apenas por pessoas poderosas da sociedade, como escribas e sacerdotes”. (Uma breve história da escrita, 2020, UFMG)

Adentrando nos estudos linguísticos, Marcuschi defende que tanto a língua falada quanto a língua escrita dão origem à nossa atividade discursiva.

“Toda a atividade discursiva e todas as práticas linguísticas se dão em textos orais ou escritos com a presença de semiologias de outras áreas, como a gestualidade e o olhar, na fala, ou elementos pictóricos e gráficos, na escrita. Assim, as produções discursivas são eventos complexos constituídos de várias ordens simbólicas que podem ir além do recurso estritamente linguístico. Mas toda nossa atividade discursiva situa-se, grosso modo, no contexto da fala ou da escrita. Basta observar nossa vida diária desde que acordamos até o final do dia para constatar que falamos com nossos familiares, amigos ou desconhecidos, contamos histórias, piadas, telefonamos, comentamos notícias, fofocamos, cantamos e, eventualmente, organizamos listas de compras, escrevemos bilhetes e cartas, fazemos anotações, redigimos atas de reuniões de condomínio, preenchemos formulários e assim por diante”. (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 13-14)

Porém, mesmo com ambas as modalidades sendo largamente utilizadas pela maioria das sociedades atuais, ainda há quem tente compará-las para ver qual é mais importante e superior.

“Quando nos referimos à supremacia de um fenômeno sobre outro, temos logo a impressão de que se está falando em superioridade, mas, no caso da relação entre oralidade e escrita, essa é uma visão equivocada, pois não se pode afirmar que a fala é superior à escrita ou vice-versa”. (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 27)

Os autores ainda defendem que

“Existem sociedades que valorizam mais a fala, e outras que valorizam mais a escrita. A única afirmação correta é que a fala veio antes da escrita. Nem por isso, como ainda veremos, a escrita é simplesmente derivada da fala. Portanto, do ponto de vista cronológico, como já observou detidamente Street (1995), a fala tem precedência ou supremacia sobre a escrita, mas, do ponto de vista do prestígio social, a escrita tem uma supremacia sobre a fala na maioria das sociedades contemporâneas. Não se trata, porém, de algum critério intrínseco nem de parâmetros linguísticos, e sim de postura ideológica. São valores que podem variar entre sociedades, grupos sociais e ao longo da história”. (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 26-27)

Dessarte, mesmo vivendo em uma sociedade que enxerga a escrita como mais prestigiosa que a fala, fica evidente que “continuamos falando mais do que escrevendo” (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 13-14), pois a fala está presente em todos os momentos do nosso dia a dia – desde a hora que acordamos e cumprimentamos nossos familiares até a hora que chegamos em nosso trabalho, onde convivemos com nossos colegas. Isso faz com que cada modalidade tenha “sua

arena preferencial, sua história e seu papel na sociedade” (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 15), não podendo ser considerada nem inferior nem superior uma à outra. Da mesma forma que é inapropriado escrever um texto formal utilizando elementos típicos da oralidade, é incômodo participar de uma conversa informal utilizando a norma-padrão da língua portuguesa. Cada domínio possui suas próprias regras sociais, que devem ser seguidas a fim de não gerar desconforto em outros interlocutores.

Acerca das regras sociais dos tipos de linguagem, “tanto a fala como a escrita variam de maneira relativamente considerável. A sociolinguística já se ocupava com a variação na fala, mas a escrita pouco foi observada sob esse aspecto, já que sempre se disse que a escrita era homogênea e estável” (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 19).

“As diferenças mais notáveis entre fala e escrita estão no ponto de vista da formulação textual. Quanto a isso, foram muitos os aspectos até hoje observados, tais como o da organização do tópico e o da progressão referencial que se dão com características diferentes na oralidade e na escrita quanto às retomadas de referentes, etc. e à questão dos gêneros. Também se nota maior investimento em conhecimentos partilhados na oralidade”. (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 20)

Eles ainda acrescentam que

“As características mais salientes da oralidade são os marcadores (bom; como?; né?; bom.. então) repetições; enunciados que iniciam e não concluem; pausas breves marcadas pelos três pontinhos e assim por diante. A escrita não apresenta em geral marcas desse tipo, como ainda veremos. Tanto assim que, quando passamos um texto da fala para a escrita retiramos em primeiro lugar todas essas marcas, como mostrou Marcuschi (2001)”. (MARCUSCHI e DIONISIO, 2007, p. 19)

Diante do exposto, um dos objetivos de nossa pesquisa é investigar as variações linguísticas presentes em nosso corpus para mapear as melhores estratégias tradutórias a serem tomadas. Como mencionado, trabalharemos com a transcrição oficial do episódio do podcast britânico *Good Influence*, de carácter extremamente informal, e o livro digital *5 Step Guide to Emotional Resilience*, que não chega a ser tão formal, tampouco tão informal. Por este último se tratar de um texto escrito, as características da linguagem escrita predominam, mas por ser uma

ferramenta de comunicação com clientes em potencial, que podem ser leigos ou não, de idades e classes sociais variadas etc., a linguagem utilizada pela autora é mais informal e acessível, escolhida para trazer um ar de proximidade com o receptor, como se fosse uma conversa entre amigos.

## **O CORPUS: PODCAST E LIVRO DIGITAL**

Conforme mencionado na introdução de nosso trabalho, nosso corpus compreende a transcrição oficial de um episódio do podcast britânico *Good Influence*, sobre gestão de emoções, inteligência emocional e saúde mental, apresentado por Gemma Styles e com participação da Dra. Sophie Mort, psicóloga clínica de Londres e com grande presença online, autora de vários bestsellers de autoajuda e criadora de conteúdos sobre terapia e saúde mental nas redes sociais; e o livro digital *5 Step Guide to Emotional Resilience*, também escrito pela dra. Sophie Mort, que visa levar as técnicas e conhecimentos de anos de trabalho em salas de terapia para o maior número de pessoas possível.

Nesse capítulo, vamos falar brevemente sobre os textos escolhidos para compor nosso *corpus* e dar nossas percepções iniciais sobre cada um deles. Vamos começar falando sobre a transcrição do podcast e em seguida vamos falar sobre o guia de 5 passos.

## **GEMMA STYLES E O GOOD INFLUENCE**

O *Good Influence with Gemma Styles* é um podcast organizado por Gemma Styles, jornalista, influenciadora digital, ativista britânica e embaixadora da *MQ Mental Health Research*, principal organização sem fins lucrativos pela saúde mental no Reino Unido, cuja principal missão é promover pesquisas e aprimorar o diagnóstico e o tratamento das doenças mentais. Como ela mesma descreve, esse é um podcast “em que a cada semana você e eu encontraremos um convidado que nos ajudará a

prestar atenção em algo que devemos saber, além de responder a algumas de suas perguntas”<sup>1</sup>.

Dentre os diversos temas abordados nas duas temporadas do podcast, podemos citar: saúde mental, mudança climática, autossabotagem, positividade corporal, feminismo e crise de refugiados, autocuidado e moda sustentável. Cada episódio conta com um convidado especial, considerado referência no tema em questão, que traz explicações científicas de forma informal e acessível para os ouvintes, como em uma conversa entre amigos. Ao final de cada episódio, o convidado responde uma série de perguntas enviadas pelos ouvintes e prepara uma lista de recomendações com livros, filmes, séries etc. relacionados ao tema, a fim de tirar dúvidas e instigar as pessoas a buscarem mais informações sobre o assunto.

Atendendo aos pedidos de muitos de seus ouvintes, Gemma disponibiliza a transcrição oficial de cada episódio em seu site oficial, o que tornou nosso trabalho mais fácil, pois a transcrição necessária para nossa pesquisa já estava pronta. Contudo, antes de serem lançadas no site, as transcrições passam por uma limpeza prévia, perdendo algumas marcas importantes da oralidade, como sinais de pausas e alguns truncamentos. Segundo Marcuschi, essas marcas caracterizam os textos orais, portanto a ausência delas na transcrição pode influenciar na conclusão de nossa pesquisa.

Infelizmente, por falta de tempo hábil, não foi possível marcar muitas dessas semiologias perdidas. Contudo, optamos por manter nosso objeto de pesquisa, pois ainda seria possível trabalhar em cima dele e identificar muitas marcas da oralidade com o que tinha sido apresentado na transcrição.

## **DRA. SOPH E O 5 STEP GUIDE TO EMOTIONAL RESILIENCE**

A Dra. Sophie Mort, também conhecida como Dra. Soph, é bacharel em psicologia, mestre em neurociência e doutora em psicologia clínica de Londres, autora do livro *A Manual for Being Human* (Um Manual para Ser Humano, em tradução livre para o português), bestseller do *Sunday Times*, e uma das poucas psicólogas clínicas

---

<sup>1</sup> “... where each week, you and I will meet a guest, who'll help us pay attention to something we should know about as well as answer some of your questions”. (Introdução do podcast Good Influence, tradução nossa)

do mundo a tirar a psicologia da sala de terapia, criando conteúdos sobre saúde mental para as redes sociais. Desde 2018, ela já ajudou milhares de pessoas a gerenciar seu bem-estar emocional compartilhando seus conhecimentos e experiências no Instagram, em seu blog e por meio de seu consultório particular online. Ela é especialista no aplicativo de atenção plena *Happy Not Perfect* e foi destaque em diversos veículos globais, incluindo *Vice Magazine*, *Girlboss*, *Psych Central* e *Teen Vogue*.

Para promover seu livro *A Manual for Being Human*, ela lançou um livro digital gratuito chamado *5 Step Guide to Emotional Resilience* (Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional, em tradução livre para o português), onde ela disponibiliza 5 de seus principais exercícios terapêuticos, a fim de nos ensinar a gerir nossas emoções no dia a dia. Esse guia visa promover o autoconhecimento e dar certa independência para as pessoas lidarem com seus problemas assim que eles surgirem, evitando que elas atinjam o fundo do poço e entrem em crises difíceis de serem superadas.

## **A TRADUÇÃO DA ORALIDADE**

Para encerrar o capítulo do referencial teórico e partirmos para nosso relatório, vamos falar um pouco sobre a tradução da oralidade. Em primeiro lugar, é importante destacar que foram encontradas poucas pesquisas relacionadas especificamente ao tema da tradução da oralidade. A maior parte das pesquisas que encontramos estavam relacionadas à oralidade na educação. Isso, a nosso ver, prova a necessidade de pesquisarmos mais sobre esse assunto, pois só assim chegaremos perto de uma resposta assertiva sobre as verdadeiras necessidades da prática tradutória.

Dito isso, podemos partir para as teorias dos estudos da tradução que se encontram com a tradução da oralidade e os gêneros estudados. Para começar, vamos estabelecer o que é gênero e o que estamos analisando neste trabalho. Segundo Schneuwly (1994) apud Fruteira (2017),

“o conceito de gênero obteve pela primeira vez uma extensão considerável na obra de Bakhtin (1953/1979), e o resume da seguinte forma:

- cada esfera de troca social elabora **tipos relativamente estáveis de enunciados**: os gêneros;
- três elementos o caracterizam: conteúdo temático – estilo – construção composicional;
- a escolha de um gênero se determina pela esfera, as necessidades da temática, o conjunto dos participantes e a vontade enunciativa ou intenção do locutor”. (SCHNEUWLY, 1994, p. 25 apud Fruteira, 2017, p. 4-5, grifo nosso)

Dessa forma, “o gênero é um instrumento’, pois em cada plano comunicacional ocorre a escolha de um gênero que será usado como ‘ferramenta’ para uma ação discursiva” (SCHNEUWLY, 1994, p. 25 apud Fruteira, 2017, p. 5). Em se tratando dos gêneros trabalhados nessa pesquisa – a citar entrevista falada e livro digital –, ambos possuem características próprias que devem ser levadas em consideração durante o processo tradutório. Conforme defendido por Fruteira (2017, p. 7), a entrevista falada pode ser considerada como a “oralidade por excelência”, pois é o gênero que mais conserva características de diálogos.

“Toda forma de linguagem é comunicação e para haver comunicação é preciso interação entre os sujeitos: o diálogo. A linguagem humana é essencialmente dialógica e, de modo especial, na oralidade. A entrevista constitui-se num lugar privilegiado de interrelacionamento humano. **É um gênero primordialmente oral**”. (Fruteira, 2017, p. 7, grifo nosso)

Tal teoria serviu como base para todas as nossas escolhas tradutórias relacionadas à entrevista oral. Descrevendo as características da língua falada, Marcuschi (2006) apud Fruteira (2017) diz que

“na conversação encontramos cinco características básicas constitutivas:

- (a) interação entre pelo menos dois falantes;
- (b) ocorrência de pelo menos uma troca de falantes;
- (c) presença de uma sequência de ações coordenadas;
- (d) execução numa identidade temporal;
- (e) envolvimento numa ‘interação centrada’”. (MARCUSCHI, 2006, p. 15 apud Fruteira, 2017, p. 7)

Resumindo, só há conversação quando duas ou mais pessoas estejam trocando informações de forma coordenada e centrada, num espaço de tempo voltado para uma tarefa em comum, mesmo quando em espaços físicos diversos (por

exemplo, por ligação telefônica ou áudios de WhatsApp). A conversação se dá essencialmente pela tomada de turno e “turno pode ser tido como aquilo que um falante faz ou diz enquanto tem a palavra, incluindo aí a possibilidade do silêncio” (MARCUSCHI, 2006, p. 18 apud FRUTEIRA, 2017, p. 7). Contudo, em uma entrevista, os direitos dos participantes não são os mesmos, pois o entrevistador faz as perguntas e oferece, em seguida, o turno ao entrevistado, podendo haver um direcionamento maior ou menor a depender de cada caso (FÁVERO, 2000, p. 80 apud FRUTEIRA, 2017, p. 8).

Na língua falada o planejamento e a produção são simultâneos. Já os textos escritos são passíveis de inúmeras revisões e de tempo hábil para organizar o pensamento. Dessa forma, “as entrevistas orais (no rádio e TV) mantêm as marcas da oralidade (hesitações, falsos começos, repetições, paráfrases, etc). Entrevistas escritas acabam sendo despidas dessas marcas” (FRUTEIRA, 2017, p. 8). A fala possui muitas marcas que mostram certas intimidades, além de incentivar o uso de expressões mais coloquiais por se tratar de “forma primeira e natural da linguagem e que domina nosso cotidiano” (REZENDE, 2017, p. 3). Segundo Fávero (2000) apud Rezende (2017), “tanto a fala como a escrita abarcam um *continuum* que vai do nível mais informal ao mais formal, passando por graus intermediários. Assim, a informalidade consiste em apenas uma das possibilidades de realização não só da fala, como também da escrita” (FÁVERO et al, 1999:75 apud REZENDE, 2017, p. 3).

“Ora, se pensarmos, por exemplo, o texto oral, e apenas ele como uma modalidade informal, estamos descartando textos escritos que se aproximam do oral, como os bilhetes, cartas informais, etc. E se pensarmos o texto escrito, e somente ele, como uma modalidade formal, estamos desconsiderando os discursos políticos, palestras, etc”. (REZENDE, 2017, p. 3)

Sendo assim, é possível estabelecermos comparações entre a língua falada e a língua escrita e identificarmos distinções entre ambas conforme as diferentes condições de produção (REZENDE, 2017, p. 3). Tal realidade é evidente em nosso corpus, por se tratar de uma entrevista oral (informal) e um livro digital (não muito informal, tampouco formal), e, como já mencionamos, influenciaram diretamente no nosso processo tradutório.

Susan Bassnett, citando Hawkes (1977), diz que “o primeiro passo para a análise dos processos de tradução é reconhecer que, embora a tradução implique um núcleo central de atividade linguística, ela pertence mais propriamente à semiótica, a ciência que estuda os sistemas, as estruturas, os processos e as funções dos sinais (HAWKES, 1977 apud BASSNETT, 2003, p. 35). Dessarte, especialmente em se tratando de uma entrevista oral, fatores como alterações no tom de voz, pausas e silêncios fazem toda a diferença no texto final e influenciam na interpretação do receptor. “Em tradução, a ênfase recai sempre no leitor ou no ouvinte, e o tradutor tem de fazer com que o texto na língua de chegada corresponda à versão da língua de partida. A natureza dessa correspondência pode variar consideravelmente, mas o princípio permanece constante” (BASSNETT, 2003, p. 50). Por isso, “o tradutor tem de ter em conta a questão da interpretação para além do problema de selecionar, na língua de chegada, uma frase de sentido minimamente parecido. A tradução exata é impossível” (idem, p. 48).

Juliane House (1997), em seu livro *Translation Quality Assessment: a model revisited*, defende que quando é feita a tradução de um texto científico do inglês para o alemão (ou vice-versa), é sempre necessário ajustar a linguagem, pois o alemão é mais específico e usa expressões mais complexas que o inglês. O mesmo pode ser entendido quando trabalhamos com o português. Um exemplo de autora que defende essa teoria é a Heloísa Barbosa, que defende que por vezes é necessário reconstruir períodos para evitar que o texto de chegada fique inapropriado – por exemplo, um texto em português com muitas orações simples e que soe infantilizado ou um texto em inglês que fique muito complexo (BARBOSA, 1990, pg. 70).

Dessa forma, entendemos que nossa pesquisa é relevante e pode nos ajudar a chegar mais perto de uma resposta assertiva sobre as verdadeiras necessidades da prática tradutória, especialmente em se tratando da tradução da oralidade. Por ora, podemos partir para o capítulo seguinte, onde veremos um pouco mais sobre nosso processo tradutório e justificaremos nossas escolhas estratégicas e procedimentos.

## **RELATÓRIO**

Nesse capítulo, vamos apresentar e justificar as estratégias e procedimentos utilizados em nosso processo tradutório. Primeiramente, vamos apresentar as

principais características da transcrição da entrevista oral, trazendo algumas das marcas da oralidade mais significativas no texto de partida. Em seguida, vamos falar sobre o livro digital. Por fim, vamos trazer alguns fragmentos do corpus e espelhá-los para apresentarmos a comparação dos procedimentos adotados em ambas as traduções, a fim de destacarmos as diferenças principais entre elas e justificarmos nossas escolhas.

Quando fizemos a primeira versão da tradução do episódio do podcast *Good Influence*, percebemos algumas marcas da oralidade muito fortes no texto de partida e entendemos que elas seriam importantes na tradução. Dentre elas, podemos citar: uso do conectivo “e”; uso de tempos verbais e pronomes; uso de algumas expressões idiomáticas específicas do país de origem; repetição de termos e palavras; truncamentos; interrupções do fluxo de pensamento; pausas; uso de conectivos; uso de marcadores comuns; falta de coesão e coerência, e destaques para a linguagem informal.

Por outro lado, quando fizemos a primeira versão da tradução do livro digital *5 Step Guide to Emotional Resilience*, percebemos que muitas dessas marcas tinham sido eliminadas, especialmente por conta do teor um pouco mais formal das obras escritas desse gênero. Contudo, por se tratar de um livro digital de linguagem acessível e ligeiramente mais informal, a obra ainda carregava algumas marcas da oralidade. Dentre elas, temos: uso do conectivo “e” no início de sentenças; uso de tempos verbais e de pronomes; repetição de termos e palavras, e obediência moderada às regras gramaticais.

Agora, vamos apresentar alguns fragmentos espelhados a título de comparação, que foram retirados das nossas duas propostas de tradução. Em seguida, vamos exemplificar cada um desses fenômenos e trazer as estratégias e justificativas que nos embasaram em nosso processo tradutório, contrastando nossas escolhas de forma que fique claro o rumo que gostaríamos de chegar. Como nosso corpus não possui tantos termos específicos e muitas estratégias tradutórias foram usadas repetidas vezes para solucionar os desafios encontrados, trouxemos apenas onze exemplos abaixo. Contudo, mesmo que de forma breve, acreditamos que nosso relatório conseguiu abordar a essência do nosso processo tradutório.

## DESTAQUE PARA A LINGUAGEM INFORMAL E OBEDIÊNCIA MODERADA ÀS REGRAS DA GRAMÁTICA NORMATIVA

### S02E01: Dr. Soph sobre Gestão de Emoções

Original	Tradução
<p>Dr Soph: 100%. So it wasn't just my personal experience, it was that when I trained, so the whole way through training <b>to be</b> a psychologist, you're working as a therapist, under supervision. And so during my training, and after that, I would see people <b>for their</b> initial assessments, so <b>they've been</b> on a waiting list, maybe for up to a year for all sorts of different things such as anxiety, depression, and OCD. And in that first session, it didn't really matter what service I <b>was</b> in, I was seeing the same thing. People who hadn't been given the basic information about their emotions, that had meant when they started to struggle, they understandably panicked thinking on my word, what does this mean about me? Does it mean <b>I'm going</b> mad? Now, I've been referred to a mental health service, does that mean other people think I'm going mad? You know, <b>we've</b> moved we've come a long way in terms of stigma. But still, there is a really entrenched idea that when we struggle with our mental health, there's something bad or wrong about us. <b>So</b> I started seeing that if we could get basic information to people before they struggled, we'd have less people on waiting lists, we'd have more people equipped with the basic knowledge that would at least take the edge off some of those initial experiences of distress. So yeah, I see this every day in clinic out of clinic amongst my friends amongst my family, when they're saying, Why do I feel this way? And what can I do about it?</p>	<p>Dr. Soph: 100%. Então, não foi apenas minha experiência pessoal, foi que durante minha experiência, durante todo o treinamento <b>pra</b> ser psicóloga, você trabalha como terapeuta sob supervisão. E durante meu treinamento, e depois também, eu recebia as pessoas <b>pras</b> avaliações iniciais, e elas <b>tavam</b> em uma lista de espera talvez há cerca de um ano, por coisas diferentes, como ansiedade, depressão e TOC. Naquela primeira sessão, não importava muito em que serviço eu <b>tava</b>, eu sempre via a mesma coisa. Pessoas que não sabiam o básico sobre suas emoções. Isso significava que, quando elas começaram a lutar, era compreensível elas terem entrado em pânico pensando no que fazer. “O que isso diz sobre mim? Significa que eu <b>tô</b> ficando louco? Fui encaminhado pra um serviço de saúde mental, será que as outras pessoas acham que eu <b>tô</b> enlouquecendo?”. <b>A gente</b> avançou e percorremos um longo caminho em termos de estigma, mas, ainda assim, há uma ideia muito arraigada de que, quando lutamos com nossa saúde mental, tem algo ruim ou errado com a gente. <b>Daí</b>, eu comecei a ver que, se pudéssemos fornecer informações básicas às pessoas antes que elas entrassem nessa luta, teríamos menos pessoas em listas de espera e mais pessoas com o conhecimento básico que, no mínimo, aliviaria alguns daqueles problemas iniciais que vêm com essas experiências angustiantes. Então, sim, eu vejo isso todos os dias na clínica, fora da clínica, entre meus amigos e na minha família, quando eles dizem: “Por que eu me sinto assim? E o que eu posso fazer contra isso?”.</p>

Tabela 1: Destaque para a linguagem informal na tradução do podcast

**Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional**

Original	Tradução
I can't change the external stressors you face however, these skills <b>will help you</b> start to feel safe and grounded in your body, and <b>will help you</b> to deal with whatever stressful life event you face, and you deserve that.	Eu não posso mudar os estressores externos que você enfrenta. No entanto, essas habilidades <b>o ajudarão</b> a se sentir protegido e seguro com seu corpo e <b>o ajudarão</b> a lidar com qualquer evento estressante que você enfrentar. Você merece isso.

Tabela 2: Obediência moderada às regras gramaticais no livro digital

Quanto ao destaque para a linguagem informal e a obediência moderada às regras da gramática normativa, as duas estratégias foram utilizadas como base para as duas traduções.

No caso do podcast, utilizamos como estratégia base o destaque para a linguagem informal, a fim de aproximarmos a tradução da realidade do povo brasileiro. Optamos por não utilizar nenhuma estratégia que aproximasse a tradução de dialetos específicos, pois queríamos um resultado mais generalizado.

Dessa forma, usamos muitas abreviações, trocamos o pronome “nós” por “a gente”, usamos locuções verbais ao invés de verbos conjugados, provocamos a oscilação entre pronomes de tratamento em pessoas diferentes etc.

Já na tradução do livro digital, optamos por seguir ao máximo a norma-padrão da língua portuguesa, por exemplo usando os pronomes e verbos corretamente. Contudo, para manter um certo nível de informalidade e garantir a acessibilidade do material ao receptor (uma característica importante do texto de partida), optamos por fazer escolhas lexicais mais simples e mantivemos algumas repetições.

**USO DO CONECTIVO “E” NO INÍCIO DAS SENTENÇAS****S02E01: Dr. Soph sobre Gestão de Emoções**

Original	Tradução
Dr Soph: It's such a great question. <b>And</b> it's one I would love to answer with 'I just love helping people, you know, I do	Dr. Soph: Essa é uma ótima pergunta. <b>E</b> eu adoraria responder com um “Eu adoro ajudar as pessoas, sabe, eu faço

<p>it out of the goodness of my own heart.’ The reality, however, is actually at age 18, I was studying art and started having really bad panic attacks. <b>And</b> it totally derailed me, there was no one I could speak to about it, literally, no one I knew had been through this experience. <b>And</b> the only kind of information I had about mental health was what I'd seen on TV and in the movies. <b>And</b> often that story is someone who's struggling is mad or bad. So I felt really alone, eventually did find the right support. <b>And</b> from that time onwards, just thought I'm gonna learn everything there is to know about psychology, to understand myself, but also so that I can going forwards disseminate it, get it to people before they need it, so that they're not in that position I was in at 18.</p>	<p>isso pela bondade do meu coração”. Mas a realidade é que, aos 18 anos, eu tava estudando arte e comecei a ter ataques de pânico muito fortes, e isso me tirou dos trilhos completamente. Não tinha ninguém com que eu pudesse falar sobre o assunto. Literalmente ninguém que eu conhecia tinha passado por essa experiência. <b>E</b> o único tipo de informação que eu tinha sobre saúde mental era o que eu tinha visto na TV e nos filmes. <b>E</b>, na maioria das vezes, essas histórias são sobre alguém que tá lutando, que é louco ou ruim. Por isso, eu me sentia realmente sozinha. <b>E</b> em algum momento, eu encontrei o apoio certo, e a partir desse momento, pensei em aprender tudo sobre psicologia primeiro pra me entender, mas também pra disseminar a informação, levando ela às pessoas antes que elas precisassem, pra que elas não se encontrem nessa posição que eu tava aos 18.</p>
--	--

Tabela 3: Uso do conectivo “e” na tradução do podcast

### Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional

Original	Tradução
<p><b>And</b> because I want to make sure you have everything you need in your hands to really put them into action (not just read and forget), I have broken down each skill into a simple to follow step-by-step guide. <b>And</b> if you signed up to my email list you will get further top tips and even an audio in the upcoming days.</p>	<p>Como eu quero ter certeza de que você tem tudo o que precisa em suas mãos para realmente colocá-las em ação (não apenas ler e esquecer), dividi cada habilidade em um guia com passos a passos simples de seguir. Se você se inscreveu na minha lista de e-mails, também receberá outras dicas importantes e um áudio nos próximos dias.</p>

Tabela 4: Uso do conectivo “e” na tradução do livro digital

Com relação ao uso do conectivo “e” nos textos de partida, optamos por adotar duas estratégias diferentes para cada gênero textual.

A entrevista oral, como já dissemos na página 12 deste trabalho, é considerada como a “oralidade por excelência” (Fruteira, 2017, pg. 7), pois é o gênero textual que mais conserva características dos diálogos. Por esse motivo, decidimos preservar ao

máximo as marcas da oralidade na tradução, mesmo que por vezes elas possam incomodar – afinal, dependendo de nosso contexto educacional e social, estamos mais acostumados com a linguagem formal. Sendo assim, mantivemos na tradução o uso do conectivo “e”, apagando-o apenas em um ponto ou outro.

Já no livro digital, por se tratar de um texto escrito, optamos por apagar o uso do conectivo “e” no início das sentenças, pois entendemos que, de acordo com as gramáticas normativas da língua portuguesa, seu uso para iniciar frases é indevido.

## USO DE TEMPOS VERBAIS E DE PRONOMES

### S02E01: Dr. Soph sobre Gestão de Emoções

Original	Tradução
If my chest <b>is</b> tight, it isn't a sign of danger whatsoever. I can have a tight chest and feel good at the same time. Does that make sense?	Se meu peito <b>tá</b> apertado, isso não significa perigo nenhum. Eu posso tá com o peito apertado e me sentir bem ao mesmo tempo. Isso faz sentido?

Tabela 5: Uso de tempos verbais na tradução do podcast

### Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional

Original	Tradução
Most people experience similar fears and worries. <b>If you tell</b> your friends about what is making you panic, I <b>would bet</b> that they not only understand but are also able to share their own experiences.	A maioria das pessoas experimenta medos e preocupações semelhantes. <b>Se você contar</b> a seus amigos o que está lhe causando pânico, <b>aposto</b> que eles não apenas o entenderão, como também serão capazes de compartilhar suas próprias experiências com você.

Tabela 6: Uso de tempos verbais na tradução do livro digital

Nos fragmentos acima, podemos ver alguns exemplos do uso de tempos verbais nos textos de partida.

No caso da tradução do podcast, optamos por traduzir o verbo “is” como “está”, ao invés de “estiver” (que seria o correto por se tratar de frase na condicional) a fim de refletir a desordem natural e característica da língua oral, que é passível de erros por acontecer concomitantemente a fala.

Por outro lado, no caso da tradução do livro digital, não utilizamos a mesma estratégia, por se tratar de texto mais formal, então utilizamos o mesmo tempo verbal em toda a sentença (o que não aconteceu no texto original, mesmo sendo um material mais formal e tendo sido revisado).

## USO DE ALGUMAS EXPRESSÕES IDIOMÁTICAS ESPECÍFICAS DO PAÍS DE ORIGEM

### S02E01: Dr. Soph sobre Gestão de Emoções

Original	Tradução
Gemma Styles: No, absolutely. Which hopefully is then why, why we do things like this. And I'm hoping <b>by the top of the hour</b> , I'll know more about my own emotions.	Gemma Styles: Não, definitivamente não. Eu acho que esse é o motivo que a gente tá gravando esse episódio. E eu espero que <b>no fim do episódio</b> eu saiba mais sobre minhas próprias emoções.

Tabela 7: Uso de algumas expressões idiomáticas específicas na tradução do podcast

### Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional

Original	Tradução
Stress and anxiety can leave us feeling stuck, like <b>a rabbit in the headlights</b> , unable to do anything.	O estresse e a ansiedade podem nos deixar presos, como <b>um coelho que paralisa diante da luz</b> , incapazes de fazer qualquer coisa.

Tabela 8: Uso de algumas expressões idiomáticas específicas no livro digital

Enquanto o uso de expressões idiomáticas é uma característica bem presente na transcrição do podcast, no livro digital não encontramos tantas ocorrências assim. Contudo, a estratégia que buscamos para ambos os casos foi procurar expressões aproximadas na língua portuguesa que: mantivessem o sentido original, fossem usuais e respeitassem o nível de formalidade desejado.

No exemplo do podcast, optamos por traduzir “by the top of the hour” como “ao fim do episódio” pois entendemos que encaixava perfeitamente com o contexto e fazia até mais sentido que “até o fim da hora”, do dia ou outra forma parecida.

No exemplo do livro digital, buscamos na internet se havia uma tradução para a expressão “a rabbit in the headlights”. Encontramos o uso da tradução literal, mas percebemos que poderia haver dúvidas quanto ao significado. Assim, optamos por usar a estratégia da explicação, enfatizando que o coelho fica paralisado diante da luz.

## REPETIÇÃO DE TERMOS E PALAVRAS

### S02E01: Dr. Soph sobre Gestão de Emoções

Original	Tradução
Gemma Styles: So I feel like from what I have seen about your kind of content and the things <b>you</b> do, and especially with the book <b>you</b> have coming out, like <b>you</b> said, kind of teaching people about their emotions and about how their minds work before they necessarily need help. <b>You</b> said, <b>you</b> know, from personal experience, that's obviously something <b>you</b> 're passionate about. But through the work that <b>you</b> 've done over the years, is that something that <b>you</b> came to realise we don't generally have in our society, that sort of base understanding?	Gemma Styles: Então, eu sinto que, pelo que eu vi sobre seu conteúdo e as coisas que <b>você</b> faz, e principalmente com o livro que <b>você</b> tá lançando, como <b>você</b> disse, meio que ensinando as pessoas sobre suas emoções e sobre como suas mentes funcionam antes que elas necessariamente precisem de ajuda... <b>Você</b> disse, por sua experiência pessoal, que isso é algo pelo que <b>você</b> é logicamente apaixonada. O trabalho que <b>você</b> fez ao longo dos anos <b>te</b> ajudou a perceber se isso é algo que a gente geralmente não tem em nossa sociedade, esse tipo de entendimento básico?

Tabela 9: Repetição desordenada de termos e palavras na tradução do podcast

### Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional

Original	Tradução
Your brain will prepare <b>you</b> to run or fight whether <b>you</b> are in physical danger or simply in an everyday situation that feels scary. Like when <b>you</b> have a presentation at work, and simply thinking about public speaking causes <b>you</b> to sweat and your heart to race. Or when <b>you</b> get an email from your boss or lover that says “we need to talk” and panic enters your body as <b>you</b> assume this means... “it’s over”.	Seu cérebro irá prepará- <b>lo</b> para lutar ou fugir, quer <b>você</b> esteja mesmo em perigo físico ou simplesmente passando por uma situação cotidiana que pareça assustadora, como <b>quando há</b> uma apresentação no trabalho. O simples fato de pensar em falar em público <b>o</b> faz suar e seu coração disparar. Outro exemplo é quando <b>você</b> recebe um e-mail do seu chefe ou parceiro amoroso dizendo “precisamos conversar” e o pânico entra em <b>seu</b> corpo por presumir que isso significa que... “está tudo acabado”.

Tabela 10: Repetição desordenada de termos e palavras no livro digital

Com relação às repetições desordenadas de termos (comum em ambos os textos por se tratar de característica da língua inglesa), optamos por seguir duas estratégias diferentes.

Na tradução do podcast, optamos por manter a repetição de forma proposital, para refletir a língua falada, que mesmo em português costuma ser repetitiva e pobre em vocabulário.

Já na tradução do livro digital, optamos por disfarçar as repetições seguindo as recomendações gramaticais da língua portuguesa. Dessa forma, usamos de procedimentos como substituição e omissão.

## USO DE MARCADORES COMUNS

### S02E01: Dr. Soph sobre Gestão de Emoções

Original	Tradução
Gemma Styles: No, absolutely. Which <b>hopefully</b> is then why, why we do things like this. And I'm hoping by the top of the hour, I'll know more about my own emotions.	Gemma Styles: Não, definitivamente não. Eu acho que esse é o motivo que a gente tá gravando esse episódio. E eu espero que ao fim do episódio eu saiba mais sobre minhas próprias emoções.
Dr Soph: [laughs] <b>Hopefully, maybe.</b>	Dr Soph: [risos] <b>Eu espero que sim! Quem sabe?</b>
Gemma Styles: So I feel like from what I have seen about your kind of content and the things you do, and especially with the book you have coming out, <b>like you said</b> , kind of teaching people about their emotions and about how their minds work before they necessarily need help. You said, <b>you know</b> , from personal experience, that's obviously something you're passionate about. But through the work that you've done over the years, is that something that you came to realise we don't generally have in our society, that sort of base understanding?	Gemma Styles: Então, eu sinto que, pelo que eu vi sobre seu conteúdo e as coisas que você faz, e principalmente com o livro que você tá lançando, <b>como você disse</b> , meio que ensinando as pessoas sobre suas emoções e sobre como suas mentes funcionam antes que elas necessariamente precisem de ajuda... Você disse, por sua experiência pessoal, que isso é algo pelo que você é logicamente apaixonada. O trabalho que você fez ao longo dos anos te ajudou a perceber se isso é algo que a gente geralmente não tem em nossa sociedade, esse tipo de entendimento básico?

Tabela 11: Uso de marcadores comuns na tradução do podcast

Quanto ao uso de marcadores comuns (termos utilizados para ligar orações e ideias, indicando como elas se relacionam, frequentemente representados por conjunções), essa característica bastante marcante no podcast não toma espaço no livro digital, dado que, por este se tratar de um material mais formal, ele é mais bem trabalhado durante o processo de escrita e passa por uma limpeza previa durante o processo de revisão. Sendo assim, no caso da tradução do podcast, optamos por apagar alguns marcadores a fim de dar mais fluidez ao texto de chegada e adaptamos outros, a fim de dar mais naturalidade segundo o contexto brasileiro.

## **CONCLUSÃO**

Para concluir nosso trabalho, após extensa pesquisa bibliográfica, prática e análise tradutória, acreditamos ter ficado clara a importância de preservarmos, como tradutores, as marcas da oralidade nas traduções. Cada tradutor pode escolher a estratégia tradutória de sua preferência para solucionar determinados problemas de tradução, por isso “é um dado adquirido em Estudos de Tradução que se o mesmo poema for traduzido por doze tradutores eles produzirão doze versões diferentes” (BASSNETT, 2003, p. 56). Acreditamos, inclusive, que possa haver discordância acerca das estratégias que nós utilizamos e apresentamos em nosso relatório. Contudo, cada tradutor parte de uma bagagem própria e essas variações linguísticas são naturais. Em hipótese alguma queremos estabelecer que a nossa forma de traduzir é a melhor e a única possível, mas queremos, de fato, fomentar que é importante repensarmos nossa relação com a tradução da oralidade, pois esta é, muitas vezes, apagada ou tornada caricata nos textos de chegada.

Muitas outras estratégias poderiam ter sido utilizadas se dispuséssemos de mais tempo para repensar nossas traduções. Por isso, deixamos sugerida a continuação dessa pesquisa para trabalhos futuros, pois acreditamos que as descobertas deste estudo possam promover a prática tradutória e aprimorar o trato da oralidade nas traduções, mesmo que por vezes ela possa parecer incômoda e desleixada para o receptor.

Por fim, entendemos que cumprimos com nossos objetivos e buscamos entender a presença da oralidade em dois gêneros textuais diferentes. Acreditamos

que esse foi um primeiro passo para combater o estigma que existe contra a oralidade na língua portuguesa. Contudo, há ainda muito para investigar sobre a tradução da oralidade, além de ser necessário nos aprofundarmos nesse estudo, que diante de um tema tão complexo foi ainda bastante breve e superficial.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

5 Step Guide to Emotional Resilience. Website da Dra. Sophie Mort. Disponível em: <<https://tinyurl.com/2p9bwk3n>>. Acesso em: 5 de agosto de 2022.

About Dr. Soph. Website da Dra. Sophie Mort. Disponível em: <<https://drsoph.com/about-us>>. Acesso em: 31 de agosto de 2022.

About Gemma Styles. Website da Gemma Styles. Disponível em: <<https://www.gemmastyles.com/about>>. Acesso em: 31 de agosto de 2022.

ARISTÓTELES. "Ética a Nicômaco". Tradução de Leonel Valandro e Gerd Bornheim. São Paulo: Abril Cultural, 1973. Vol. IV: Os Pensadores.

BARBOSA, Heloísa G. Procedimentos técnicos da tradução: uma nova proposta. Campinas, São Paulo: Pontes, 1990

BASSNETT, Susan. Estudos de tradução - Fundamentos de uma disciplina. Tradução de Vivina de Campos Figueiredo, revisão de Ana Maria Chaves. Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 2003.

Coronavírus (COVID-19). Google News, 2022. Disponível em: <<https://tinyurl.com/yc9fzm6v>>. Acesso em: 13 de junho de 2022.

FARIA, Johnwill C. e HATJE-FAGGION, Válmí. O Problema da Oralidade em Três Traduções de *Of Mice And Men*, de John Steinbeck. Cadernos de Tradução nº 29, 2012, p. 53-71, Florianópolis.

FRUTEIRA, Julita Maria Steimbach. A Oralidade: Um Objeto De Ensino Mediado Pelo Estudo Dos Gêneros Discursivos Oraís. 2017. Disponível em: <<https://tinyurl.com/3pjy7ces>>. Acesso em: 05 de setembro de 2022.

Histórico da pandemia de COVID-19. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Disponível em: <<https://tinyurl.com/4byh2vbe>>. Acesso em: 13 de junho de 2022.

HOUSE, Juliane. Translation quality assessment: a model revisited. Tübingen: Narr, 1997.

MARCUSCHI, Luiz Antônio; DIONISIO, Angela Paiva. Fala e escrita. 1. ed., 1. reimp. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Disponível em: <<https://tinyurl.com/3meknm2v>>. Acesso em: 13 de junho de 2022.

Quando e por que os humanos começaram a falar?. BBC News Brasil, 2019. Disponível em: <<https://tinyurl.com/28yx3pzb>>. Acesso em: 20 de agosto de 2022.

REZENDE, Mariana Vidotti. A Influência Da Oralidade Na Produção De Textos Escrito. Anais do 6º Encontro Celsul - Círculo de Estudos Lingüísticos do Sul, Londrina, 2004. Disponível em: <<https://tinyurl.com/2s4fz8hu>>. Acesso em: 05 de setembro de 2022.

S02E01 Transcript: Dr Soph on Managing Emotions. Good Influence Website, 2021. Disponível em: <<https://tinyurl.com/2p8a5xuf>>. Acesso em: 13 de junho de 2022.

SAUSSURE, Ferdinand de. Curso de lingüística geral. Organização de Charles Bally e Albert Sechehaye com a colaboração de Albert Riedlinger. Trad. de Antônio Chelini, José Paulo Paes e Izidoro Blikstein. 24ª ed. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2002.

Uma breve história da escrita. Espaço do Conhecimento UFMG, 2020. Disponível em: <<https://tinyurl.com/3vcy5t8h>>. Acesso em: 20 de agosto de 2022.

## APÊNDICE I

	<b>Original</b>	<b>Tradução</b>
1	S02E01 Transcript: Dr Soph on Managing Emotions	Transcrição S02E01: Dr. Soph sobre Gestão de Emoções
2	INTRO	INTRODUÇÃO
3	[music]	[música]
4	Gemma Styles: Hello, I'm Gemma, and welcome back to a brand new series of Good Influence. So happy to be back for season two with some topics that I find really interesting and I hope you will too. This is the podcast where each week you and I meet a guest who will help us pay attention to something we should	Gemma Styles: Olá! Me chamo Gemma e sejam bem-vindos de volta à nova temporada do Good Influence. Tô muito feliz por estar de volta nessa segunda temporada e eu trouxe alguns tópicos que acho realmente interessantes e espero que vocês gostem também. Esse é o podcast em que a cada semana eu e você

	<p>know about, as well as answer some of your questions. This week, we're talking about emotions: how we can learn to manage our feelings by identifying them, why we've evolved to react in certain ways and how we can apply that knowledge to our relationships.</p>	<p>encontraremos um convidado que nos ajudará a prestar atenção em algo que devemos saber, além de responder a algumas dúvidas de vocês. Essa semana, vamos falar sobre emoções: como podemos aprender a gerenciar nossos sentimentos ao identificá-los, por que evoluímos e passamos a reagir de alguma forma e como podemos aplicar esses conhecimentos aos nossos relacionamentos.</p>
5	<p>So joining me this week is Dr. Sophie Mort, aka Dr. Soph. Dr. Soph is a clinical psychologist who offers one to one therapy and coaching as well as sharing warm and accessible mental health content on her Instagram page. A new book titled A Manual for Being Human comes out this summer, and aims to help us understand how we think, who we are, and how to live a happier life.</p>	<p>E a Dra. Sophie Mort tá me acompanhando essa semana, também conhecida como Dra. Soph. A Dra. Soph é uma psicóloga clínica que oferece terapia e coaching individual, além de compartilhar conteúdos acolhedores e acessíveis sobre saúde mental em sua página do Instagram. Seu novo livro, chamado "Um Manual Para Ser Humano", será lançado nesse verão e foi pensado pra nos ajudar a entender como pensamos, quem somos e como podemos viver uma vida mais feliz.</p>
6	<p>Dr Soph: If there's any parents listening to this, you give your child a gift every time you feel an emotion and you share with them what it is, why it is and how you're going to cope with it.</p>	<p>Dr. Soph: Se tiver algum pai ouvindo a gente, você dá um presente pros seus filhos toda vez que sente uma emoção e compartilha com eles o que tá sentindo, por que e como você vai lidar com isso.</p>
7	[music]	[música]
8	DISCUSSION	DISCUSSÃO
9	<p>Gemma Styles: So how did you get into psychology originally? What kind of drew you to this sort of profession?</p>	<p>Gemma Styles: Então, como você entrou pra psicologia? O que te atraiu pra esse tipo de profissão?</p>
10	<p>Dr Soph: It's such a great question. And it's one I would love to answer with 'I just love helping people, you know, I do it out of the goodness of my own heart.' The reality, however, is actually at age 18, I was studying art and started having really bad panic attacks. And it totally derailed me, there was no one I could speak to about it, literally, no one I knew had been through this experience. And the only kind of information I had about mental health was what I'd seen on TV and in the movies. And</p>	<p>Dr. Soph: Essa é uma ótima pergunta. E eu adoraria responder com um "Eu adoro ajudar as pessoas, sabe, eu faço isso pela bondade do meu coração". Mas a realidade é que, aos 18 anos, eu tava estudando arte e comecei a ter ataques de pânico muito fortes, e isso me tirou dos trilhos completamente. Não tinha ninguém com que eu pudesse falar sobre o assunto. Literalmente ninguém que eu conhecia tinha passado por essa experiência. E o único tipo de informação que eu tinha sobre saúde</p>

	<p>often that story is someone who's struggling is mad or bad. So I felt really alone, eventually did find the right support. And from that time onwards, just thought I'm gonna learn everything there is to know about psychology, to understand myself, but also so that I can going forwards disseminate it, get it to people before they need it, so that they're not in that position I was in at 18.</p>	<p>mental era o que eu tinha visto na TV e nos filmes. E, na maioria das vezes, essas histórias são sobre alguém que tá lutando, que é louco ou ruim. Por isso, eu me sentia realmente sozinha. Em algum momento, eu encontrei o apoio certo, e a partir desse momento, pensei em aprender tudo sobre psicologia primeiro pra me entender, mas também pra disseminar a informação, levando ela às pessoas antes que elas precisassem, pra que elas não se encontrem nessa posição que eu tava aos 18.</p>
11	<p>Gemma Styles: Yeah, absolutely. I think that's really nice to hear as well though because I think when you when you think about psychologists, or previously on this podcast, we've done an episode on therapy. And it's one of those things where everyone thinks that therapists or psychologists are mentally perfect if you like? Don't struggle with any of these things. So talking to someone and knowing that they actually have struggled with these things, I think is great.</p>	<p>Gemma Styles: Sim, com certeza. Eu acho que é muito bom ouvir isso também, porque eu acho que quando você pensa em psicólogos, ou como falamos anteriormente aqui no podcast... a gente fez um episódio sobre terapia, e essa é uma das coisas que todo mundo pensa, que terapeutas ou psicólogos são mentalmente perfeitos, se é que isso é possível, e que não sofrem com nenhuma dessas coisas... Então, conversar com um psicólogo e saber que ele na verdade já lutou contra isso é ótimo.</p>
12	<p>Dr Soph: 100%. And I think we don't really talk about it enough.</p>	<p>Dr. Soph: 100%. E eu acho que nós realmente não falamos sobre isso o suficiente.</p>
13	<p>Gemma Styles: No, absolutely. Which hopefully is then why, why we do things like this. And I'm hoping by the top of the hour, I'll know more about my own emotions.</p>	<p>Gemma Styles: Não, definitivamente não. Eu acho que esse é o motivo que a gente tá gravando esse episódio. E eu espero que no fim do episódio eu saiba mais sobre minhas próprias emoções.</p>
14	<p>Dr Soph: [laughs] Hopefully, maybe.</p>	<p>Dr Soph: [risos] Eu espero que sim! Quem sabe?</p>
15	<p>Gemma Styles: So I feel like from what I have seen about your kind of content and the things you do, and especially with the book you have coming out, like you said, kind of teaching people about their emotions and about how their minds work before they necessarily need help. You said, you know, from personal experience, that's obviously something you're passionate about.</p>	<p>Gemma Styles: Então, eu sinto que, pelo que eu vi sobre seu conteúdo e as coisas que você faz, e principalmente com o livro que você tá lançando, como você disse, meio que ensinando as pessoas sobre suas emoções e sobre como suas mentes funcionam antes que elas necessariamente precisem de ajuda... Você disse, por sua experiência pessoal, que isso é algo pelo que você é logicamente</p>

	<p>But through the work that you've done over the years, is that something that you came to realise we don't generally have in our society, that sort of base understanding?</p>	<p>apaixonada. O trabalho que você fez ao longo dos anos te ajudou a perceber se isso é algo que a gente geralmente não tem em nossa sociedade, esse tipo de entendimento básico?</p>
16	<p>Dr Soph: 100%. So it wasn't just my personal experience, it was that when I trained, so the whole way through training to be a psychologist, you're working as a therapist, under supervision. And so during my training, and after that, I would see people for their initial assessments, so they've been on a waiting list, maybe for up to a year for all sorts of different things such as anxiety, depression, and OCD. And in that first session, it didn't really matter what service I was in, I was seeing the same thing. People who hadn't been given the basic information about their emotions, that had meant when they started to struggle, they understandably panicked thinking on my word, what does this mean about me? Does it mean I'm going mad? Now, I've been referred to a mental health service, does that mean other people think I'm going mad? You know, we've moved we've come a long way in terms of stigma. But still, there is a really entrenched idea that when we struggle with our mental health, there's something bad or wrong about us. So I started seeing that if we could get basic information to people before they struggled, we'd have less people on waiting lists, we'd have more people equipped with the basic knowledge that would at least take the edge off some of those initial experiences of distress. So yeah, I see this every day in clinic out of clinic amongst my friends amongst my family, when they're saying, Why do I feel this way? And what can I do about it?</p>	<p>Dr. Soph: 100%. Então, não foi apenas minha experiência pessoal, foi que durante minha experiência, durante todo o treinamento pra ser psicóloga, você trabalha como terapeuta sob supervisão. E durante meu treinamento, e depois também, eu recebia as pessoas pras avaliações iniciais, e elas tavam em uma lista de espera talvez há cerca de um ano, por coisas diferentes, como ansiedade, depressão e TOC. Naquela primeira sessão, não importava muito em que serviço eu tava, eu sempre via a mesma coisa. Pessoas que não sabiam o básico sobre suas emoções. Isso significava que, quando elas começaram a lutar, era compreensível elas terem entrado em pânico pensando no que fazer. "O que isso diz sobre mim? Significa que eu tô ficando louco? Fui encaminhado pra um serviço de saúde mental, será que as outras pessoas acham que eu tô enlouquecendo?". A gente avançou e percorremos um longo caminho em termos de estigma, mas, ainda assim, há uma ideia muito arraigada de que, quando lutamos com nossa saúde mental, tem algo ruim ou errado com a gente. Daí, eu comecei a ver que, se pudéssemos fornecer informações básicas às pessoas antes que elas entrassem nessa luta, teríamos menos pessoas em listas de espera e mais pessoas com o conhecimento básico que, no mínimo, aliviaria alguns daqueles problemas iniciais que vêm com essas experiências angustiantes. Então, sim, eu vejo isso todos os dias na clínica, fora da clínica, entre meus amigos e na minha família, quando eles dizem: "Por que eu me sinto</p>

		assim? E o que eu posso fazer contra isso?”.
17	Gemma Styles: So what are some of the kind of- would you say about a set of kind of basic emotions that are the ones that you come across all the time, like, the biggies that we don't know how to deal with, but everybody feels.	Gemma Styles: Então, quais são alguns dos tipos de... como eu posso dizer? Um conjunto de emoções básicas que você encontra o tempo todo, tipo as emoções mais importantes e que não sabemos lidar, mas que todo mundo sente?
18	Dr Soph: The biggies are always anxiety and anger, I think. But I think what's rather than thinking about a basic set of emotions, I think it can be helpful to think about what are emotions at their most basic, for example, I think most of us have been taught that we're meant to strive for happiness. Yeah, and that everything else is a problem. Well, actually, there's no such thing as a good or bad emotion. They're all messages, they're all energy. So emotions are the energy that arises in our body to tell us our brain has detected something in our environment that it either wants us to turn towards, or away from. So let's imagine you're walking down the street, and you see something and you're like, ooh, I fancy that meal. Or I fancy that person, or there's my friend, I'd love to hang out with them. When your brain detects any of these things. It for example, puts oxytocin, dopamine, endorphins through your body feel good chemicals and hormones. That cause you want to turn towards that thing that would help you survive and thrive. And we call that the emotions of happiness, interest and arousal, okay? However, if you were walking down the street, and you came across something scary, now it could be a tiger in your path, it could be that you step into the street and you hear a car noise in a distance. Or it could be that you sense that someone is insulting you. Because your brain interprets this as a threat. Instead of the feel good	Dr Soph: Eu acho que as maiores são sempre ansiedade e raiva. Mas eu acho que ao invés de pensar em um conjunto básico de emoções, acho que pode ser útil pensar no que são emoções em sua forma mais básica. Por exemplo, eu acho que a maioria das pessoas foi ensinada que devemos lutar pela felicidade e que todo o resto é um problema. Mas, na verdade, não existe emoção boa ou ruim. São todas mensagens, energia. Então, as emoções são energias que surgem em nosso corpo para nos dizer que nosso cérebro detectou algo em nosso ambiente que ele quer que a gente se aproxime ou se afaste. Então, vamos imaginar que você tá andando na rua e você vê algo e pensa: “Uau, essa comida tá com a cara boa”, ou “Eu gosto dessa pessoa”, ou “Ali estão meus amigos. Eu quero sair com eles”. Quando seu cérebro detecta qualquer uma dessas coisas, ele libera oxitocina, dopamina e endorfina pro seu corpo através de substâncias químicas e hormônios de sensação boa. Isso faz você querer se voltar pra aquela coisa que o ajudaria a sobreviver e prosperar. Chamamos isso de emoções de felicidade, interesse e excitação, ok? Agora, se você tivesse andando na rua e se deparasse com algo assustador, que pode ser um tigre em seu caminho, ou você pisar na rua e ouvir um barulho de carro próximo, ou você sentir que alguém tá te insultando... Como seu cérebro interpreta isso como uma ameaça, ao invés de substâncias químicas de sensação boa entrando

	<p>chemicals coming into your body, your heart starts to race, adrenaline starts to surge through your body, and you become you can become coiled like a spring about to burst into action, so to fight or to run. And we call these emotions, anxiety and fear. They're the ones that make you want to run away. And anger, which is the one that makes you want to turn towards and fight against the threat. So we could say that those emotions are our kind of our most basic emotions. But we could also say that at its most basic, all emotions tell us that our brain has detected something it wants us to attend to. Some of them tell us to turn towards the thing. And some of us tell us to turn away. There's no such thing as a good or bad emotion. All emotions start in our body, which is an issue in modern times, I think, because I don't know about you. But most people feel like their heads being carried around by their bodies. They're stuck in their thoughts, right?</p>	<p>em seu corpo, seu coração começa a acelerar, a adrenalina começa a surgir em seu corpo, e você pode se enrolar como uma mola prestes a ser solta pra lutar ou correr. A gente chama essas emoções de ansiedade e medo. São elas que fazem você querer fugir. Também tem a raiva, que é aquela que faz você querer se voltar e lutar contra uma ameaça. Daí, a gente pode dizer que essas emoções são o tipo mais básico de emoções. Mas também podemos dizer que, em sua forma mais básica, todas as emoções nos dizem que nosso cérebro detectou algo que necessita de atenção. Algumas delas nos dizem pra nos voltarmos pra aquela coisa. E algumas nos dizem pra nos afastarmos. Não existe emoção boa ou ruim. Todas as emoções começam em nosso corpo, o que é um problema nos tempos modernos, eu acho, porque não sei quanto a você, mas a maioria das pessoas vive como se suas cabeças tivessem só sendo carregadas por seu corpo. Elas tão presas em seus pensamentos, sabe?</p>
19	<p>Gemma Styles: Yeah, I do. I know what you mean. And this is something that I always remember from when I was in therapy, and it's that what I now have done more reading, and I think this is quite a classic therapy question where that where people will ask you, you know, where are you feeling that in your body?</p>	<p>Gemma Styles: Sim, eu sei. Eu sei o que você quer dizer. Eu me lembro disso desde quando eu fazia terapia, e eu tenho lido mais coisas sobre esse assunto atualmente, e eu acho que essa é uma pergunta clássica da terapia, onde as pessoas te perguntam: onde você tá sentindo aquilo no seu corpo?</p>
20	<p>Dr Soph: Uh huh.</p>	<p>Dr. Soph: Sim.</p>
21	<p>Gemma Styles: And when you first get asked that question, it's really difficult to answer yes, you're like, well, I'm thinking it. So I don't know. What do you mean?</p>	<p>Gemma Styles: E quando você ouve essa pergunta pela primeira vez, é muito difícil responder. Você fica tipo "Eu tô pensando nisso, então eu não sei. O que você quer dizer?"</p>
22	<p>Dr Soph: 100%. And it feels almost like a trap that question right? Like, in my heart in my hands. Is there a place that I meant to answer this? That question is purely meant to help you start turning your attention</p>	<p>Dr. Soph: 100%. E essa pergunta parece quase uma armadilha, né? Tipo, "No meu coração, nas minhas mãos". Existe algum lugar que eu queira responder? Essa pergunta é só para te ajudar a prestar atenção no</p>

	<p>towards your body, because as I said, most of us are in our heads. But also, when we start realising that emotions have physical sensations, we can start becoming curious about when they arise rather than only noticing them when they're at their most extreme. So most of us don't realise we're stressed or anxious until our shoulders are in our ears. We're grinding our teeth, our brow is furrowed, and we had to have a headache. So when a therapist says where do you feel it, they're trying to get your curiosity up, help you start to become acquainted with your emotions, and help you so that in the future, you can nip these emotions in the bud when they start, rather than when it's gone too far for you to quickly pull them back.</p>	<p>seu corpo, porque, como eu disse, a maioria das pessoas tá presa em seus pensamentos. Mas quando começamos a perceber que as emoções carregam sensações físicas, podemos ficar curiosos sobre quando elas surgem, ao invés de só perceber elas quando elas tão em seu ponto alto. A maioria das pessoas não percebe que tão estressadas ou ansiosas até que seus ombros estejam tensionados até seus ouvidos. A gente tá rangendo os dentes, nossa testa tá franzida e tamos com dor de cabeça. Então, quando um terapeuta te pergunta onde você sente isso, ele tá tentando despertar sua curiosidade, pra te ajudar a se familiarizar com suas emoções e te ajudar pra que, no futuro, você possa cortar essas emoções pela raiz quando elas começarem, ao invés de deixar elas crescerem demais pra depois precisar ser socorrido.</p>
23	<p>Gemma Styles: Yeah, that makes a lot of sense. I think it also I think, personally, for me, I kind of weirdly found it helpful the other way around, as well. Because then noticing, where I might be feeling something so whether, for me that would be quite often getting quite tight chested, or, you know, feeling a rock in your stomach. It kind of was one of the things that made me realise how much my mental health could then affect how I felt physically. And it kind of made me take myself a bit more seriously when I feel physically unwell through through mental illness.</p>	<p>Gemma Styles: Sim, isso faz muito sentido. Particularmente, eu acho que o contrário também é estranhamente útil. Porque perceber onde eu poderia tá sentindo algo... que, para mim, isso seria muitas vezes ficar com o peito apertado, ou, tipo, sentir uma pedra no estômago... Foi uma das coisas que me fez perceber o quanto minha saúde mental pode afetar a forma como me sinto fisicamente. E isso meio que me fez me levar um pouco mais a sério nas vezes que me senti fisicamente mal por causa de uma doença mental.</p>
24	<p>Dr Soph: Yes, yes. And do you think before that you hadn't really realised that your emotions could affect your physical state in such a way?</p>	<p>Dr. Soph: Sim, sim. E você acha que antes disso você não tinha percebido que suas emoções poderiam afetar seu estado físico dessa maneira?</p>
25	<p>Gemma Styles: I think it's one of those things that you would kind of hear but it's, I don't know. I think it is almost an element of not taking yourself seriously and kind of being</p>	<p>Gemma Styles: Eu acho que é uma daquelas coisas que você meio que ouve falar, mas é... sei lá, é quase um... não se levar a sério e meio que não entender como isso poderia</p>

	not understanding how that would possibly work. And then when you get it, you just kind of get it and I mean, I still don't know how it works like in a biological sense. I know that it's a thing.	funcionar. É quando você consegue, você meio que entende. Quero dizer, eu ainda não sei como isso funciona em um sentido biológico. Eu sei que é real.
26	Dr Soph: Yes, yes, yes, yes. And so yes, it can be when you notice there's a physical change in your body, it tells you Oh, I meant to do something now. And that could just be look after myself, it could be breathed through this experience. And also, I think we're going to get onto this later. But hopefully it starts exposing you to things that you might fear. So a lot of people fear having a tight chest. A lot of people who've had anxiety think, Oh my word, my chest is getting tight. Does this mean I about to have a panic attack. So the more we acquaint ourselves cute with curiosity to the sensations in our body, the more we can lower the fear levels around having emotions in the first place.	Dr Soph: Sim, sim, sim, sim! É verdade, pode ser quando você percebe que tá acontecendo uma mudança física em seu corpo. Ele te diz "Eu queria estar fazendo algo agora". E isso poderia ser cuidar de si mesmo, poderia se sentir aliviado através desta experiência. Acho que vamos falar disso mais tarde. Mas isso começa a te expor a coisas que você tem medo. Então, muitas pessoas têm medo de sentir o peito apertado. Muitas pessoas que já tiveram crises de ansiedade pensam "Meu Deus, meu peito tá ficando apertado. Isso significa que eu tô prestes a ter um ataque de pânico". Então, quanto mais a gente se familiariza com essas sensações em nosso corpo, mais podemos diminuir o medo em relação às emoções.
27	Gemma Styles: I have now adopted a weird habit through that whereby I now associate, that tight chest feeling was such a marker of me feeling anxious that I now and I'm sure people will tell me off for this, I now deliberately wear a bra that is a band size too big, because if I wear one that actually fits me, I feel like my chest is tight, and I can't deal with it.	Gemma Styles: Eu criei um hábito estranho que eu tenho associado a essa sensação de peito apertado, que indica que eu tô ansiosa, e tipo... tenho certeza que as pessoas vão me repreender por isso, mas deliberadamente uso um sutiã um tamanho maior, porque se eu usar um do tamanho certo, sinto que meu peito tá apertado e não consigo lidar com isso.
28	Dr Soph: That's so interesting. So if you were in therapy, for panic, your therapist would most likely say to you that you need to do the opposite, right. So instead of doing loose bra band, which then allows you to use a tight chest as a sign of panic, which then increases your, your attachment, I suppose to the fear of panic happening, they would tell you to the opposite, which would, for example, be wear a tight bra band so	Dr. Soph: Isso é muito interessante. Se você tivesse fazendo terapia por crises de pânico, seu terapeuta provavelmente te diria pra fazer o contrário. Daí, em vez de usar um sutiã maior, que permite que você entenda o peito apertado como um sinal de pânico e que aumenta o seu apego ao medo do ataque de pânico, ele diria o contrário, que seria pra usar um sutiã apertado pra que você tenha constantemente a sensação de aperto

	that you constantly have the feeling of tightness around your chest so that over time with breathing exercises and grounding exercises, you learn, it's totally fine. If my chest is tight, it isn't a sign of danger whatsoever. I can have a tight chest and feel good at the same time. Does that make sense?	no peito e, com o tempo e com exercícios de respiração e de aterramento, você aprenda que tá tudo bem. Se meu peito tá (deixe assim e comente pois o certo seria 'estiver') apertado, isso não significa perigo nenhum. Eu posso tá com o peito apertado e me sentir bem ao mesmo tempo. Isso faz sentido?
29	Gemma Styles: It really does make sense. I mean, welcome everyone to now a personal therapy session for me! About things I should not be doing okay, don't do as I do everyone!	Gemma Styles: Realmente faz sentido. É isso, gente, sejam todos bem-vindos à minha sessão de terapia particular! Sobre coisas que eu não deveria tá fazendo. Não façam como eu!
30	Dr Soph: Tight bras suck. So don't listen to me. But in terms of if you were doing it to avoid the symptoms of anxiety, we'd need to go in the opposite direction.	Dr Soph: Sutiãs apertados são um saco, então não me escutem. Mas como você tá fazendo isso para evitar os sintomas da ansiedade, a gente precisaria ir na outra direção.
31	Gemma Styles: Interesting. Okay, well, there's some homework for me. So I guess it kind of leads me on to, you know, even if we get to know our emotions and get to notice them. I feel like one of the difficult things now because you talk about, you know, we evolved these emotions, because a tiger might be in the road, as you said, you know, but now that's not really the case. So how do we start to deal with our emotions when we think they're coming at the wrong time?	Gemma Styles: Interessante. Ok, bem, tenho um dever de casa pra fazer. Então, acho que isso me leva a, sei lá... mesmo que a gente perceba nossas emoções, eu sinto que uma das coisas mais difíceis agora... porque você falou, né, que nós desenvolvemos essas emoções porque um tigre pode aparecer em nosso caminho, como você disse, mas esse não é mais o nosso caso... Então, como podemos lidar com nossas emoções quando acharmos que elas tão vindo na hora errada?
32	Dr Soph: You've nailed something right, which is the idea that we have, we have emotions, because we evolved to use emotions to help us survive, right? So for example, our ancestors, they might have been sitting around the campfire, they might have heard a some kind of twig snap in the background. And they'd be like, oh, Tiger, okay, so that is when their fight or flight response would kick in. And they'd either be running for their life or turning towards it and fighting against it. If the sound was far off, they would slip into anxiety, and they would start kind	Dr Soph: Você acertou em cheio. É essa ideia de que temos... temos emoções porque evoluímos pra usar as emoções pra nos ajudar a sobreviver, né? Então, por exemplo, nossos ancestrais... eles poderiam tá sentados ao redor de uma fogueira e ter ouvido algum tipo de galho estalar ao fundo, e aí eles ficariam tipo, "Um tigre, e agora?", então é aí que que começaria a resposta de luta ou fuga deles. E eles começariam ou a correr pra salvar suas vidas ou a se voltar e lutar contra o tigre. Se o som tivesse longe, eles iam ficar ansiosos e começariam a antecipar todas as

<p>of anticipating all the things that could go wrong. So emotions helped us survive. They're the reason that you and I are here. The issue is, as you say, nowadays, we're very unlikely to have a tiger stroll into our house. And we may be many of millennia later, but our brains haven't actually changed that much. And what I mean by that is, our brain treats any kind of threat as something you're meant to run or fight against, run from or fight against. So this means that you and I could slip into anxiety, for example, when thinking about a bra, like our tops being too tight, right? If we fear our racing heartbeat or a tight chest, our brain thinks tight chest, something is wrong, must activate fight or flight response, which means our heart starts racing, our muscles start tensing, we slip into preparing to run or fight when we're not actually in danger. Yeah, so I just wanted to recap on what it was that I think that you meant by what do we do when our brain kind of activates at the wrong time? Is that right? Yeah, yeah, yeah. So one of the things that's really important is for us to recognise that whilst all emotions have purpose, they sometimes arise at the wrong time. Right? So how do we know? Well, mindfulness can help us get to know our own emotions and can get help us recognise our patterns such as I feel anxious in these scenarios. I feel anxious or angry in those scenarios. But one of my favourite things is actually from Brene Brown. So Brene Brown talks about this idea of saying, What's the story I'm telling myself right now? Right. So if you notice an emotion arising inside your body, and you are unsure as to whether the emotion is kind of appropriate for the time that you are in, you can say to yourself, what is the story? I'm telling myself</p>	<p>coisas que poderiam dar errado. Então, as emoções nos ajudaram a sobreviver. Elas são a razão pela qual eu e você estamos aqui. A questão é que, como você disse, hoje em dia, é muito improvável que vejamos um tigre perto de nossas casas. Podemos estar vivendo milhões de anos depois, mas nosso cérebro não mudou muita coisa de lá pra cá. O que eu quero dizer com isso é que nosso cérebro trata qualquer tipo de ameaça como algo que a gente deve lutar ou fugir, enfrentar ou correr. E isso significa que você e eu podemos ficar ansiosas, por exemplo, ao pensar em um sutiã, como se nossos tops fossem muito apertados, sabe? Se a gente teme o batimento cardíaco acelerado ou o peito apertado, nosso cérebro pensa "O peito tá apertado, algo tá errado... a gente deve ativar a resposta de luta ou fuga", o que significa que nosso coração começa a bater mais rápido, nossos músculos ficam tensos, e a gente se prepara pra correr ou lutar mesmo quando não estamos em perigo. Então, eu só queria recapitular o que eu acho que você quis dizer com "O que fazemos quando nosso cérebro se ativa na hora errada?" É isso mesmo? Sim, sim, sim. E uma das coisas mais importantes é a gente reconhecer que, embora todas as emoções tenham um propósito, às vezes elas surgem na hora errada. Né? Então, como a gente fica sabendo? Bom, a atenção plena pode ajudar a gente a reconhecer nossas próprias emoções e padrões, tipo "Me sinto ansiosa nessas situações". "Me sinto ansiosa ou com raiva naquelas outras situações". Mas uma das minhas ideias favoritas é, na verdade, de Brene Brown. Brene Brown fala sobre pensar em qual a história que estamos nos contando agora? Então, se você notar o surgimento de uma emoção no seu corpo e não tiver certeza se ela é apropriada pro</p>
---	---

	right now such as I'm going, I'm afraid I'm going to use your bra situation as the example. Is that okay?	momento que você tá vivendo, você pode se perguntar “Qual a história que eu tô vivendo? Eu tô contando pra mim mesmo conforme eu tô vivendo”. Eu tô receosa de usar seu exemplo do sutiã. Posso?
33	Gemma Styles: Let's just, we'll call this the bra episode and get it in there.	Gemma Styles: Pode... a gente vai chamar esse episódio de “episódio do sutiã” e usar esse tema.
34	Dr Soph: Okay. Okay, so let's say, so your chest's feeling tight. Yes. And your brain slips into anxious or your thoughts go, Oh, my word. I'm having a panic attack. I have no idea. But the feeling that you're likely to feel is discomfort and maybe worry. Yeah, maybe anxiety. Now, you could tell you could go Okay, what's the story? I'm telling myself right now. The story I'm telling myself right now is that my chest is tight. And therefore this means I'm going to have a panic attack or something is wrong.	Dr. Soph: Ok. Então vamos supor que seu peito tá apertado e seu cérebro tá ansioso ou seus pensamentos são tipo “Meu Deus! Eu tô tendo um ataque de pânico”. Eu não tenho certeza, mas a sensação que você provavelmente vai sentir é de desconforto e talvez de preocupação. É, talvez ansiedade. Tá, você poderia dizer que... você poderia se perguntar “Ok, qual a história que eu tô me contando agora?”. A história que eu tô contando pra mim mesmo agora é que meu peito tá apertado e isso significa que vou ter um ataque de pânico ou que algo tá errado.
35	Gemma Styles: Yeah, I think my chest is feeling tight. So I need to calm down before this gets any worse.	Gemma Styles: Sim, acho que meu peito tá apertado, então eu preciso me acalmar antes que isso piore.
36	Dr Soph: Mm hmm. So for you a tight chest does still equal danger, right?	Dr. Soph: Sim. Então, pra você, o peito apertado ainda significa perigo, né?
37	Gemma Styles: Yeah, I guess. Yeah.	Gemma Styles: Eu acho que sim. Sim.
38	Dr Soph: So the story I'm telling myself is my chest is getting tight, I must come down or, something else, something bad would happen. Now, once we know what the story is, we're telling ourselves we can go What's the evidence for or against that? Well, the evidence for this being dangerous is that in the past, maybe I have been overwhelmed by this emotion. Maybe the evidence against this being dangerous is that sometimes my chest is tight for no reason other than my bra is tight. Sometimes my chest is tight, because I've run up and down the stairs. Sometimes my chest is tight, because actually, in a normal human being day to day experience, our	Dr Soph: Então, a história que eu tô contando pra mim mesma é que meu peito tá apertado, então eu devo me acalmar ou, sei lá, algo ruim pode ruim. Agora, uma vez que a gente sabe qual é a história, a gente se diz que podemos continuar. Qual é a evidência a favor ou contra isso? Bom, a evidência de que isso é perigoso é que, no passado, talvez eu tenha sido dominado por essa emoção. Talvez a evidência de que isso não é perigoso é que às vezes meu peito aperta por nenhuma razão além do meu sutiã estar apertado. Às vezes, meu peito tá apertado porque eu subi e desci as escadas correndo. Às vezes, meu peito tá apertado porque, na verdade, na experiência do dia a dia de um ser

	<p>physical sensations change moment to moment, it's just totally normal. So this could be a spurious as in totally meaningless moment, of a tight chest. So therefore, the story I'm telling myself now is my chest is tight, it would be a good idea to use this as a time to calm down before it gets worse. But I might not actually be in any kind of danger anyway. And I can just breathe my way through this scenario. And see what happens. Does that make sense?</p>	<p>humano normal, nossas sensações físicas mudam a cada momento e isso é totalmente normal. Então, isso pode ser um espúrio, como um momento totalmente irrelevante de um peito apertado. A história que eu tô contando pra mim mesma agora é que meu peito tá apertado e que pode ser uma boa ideia usar isso para me acalmar antes que as coisas piorem, mas eu poderia não estar correndo nenhum tipo de perigo. Daí, eu posso respirar por conta desse cenário e ver o que acontece. Isso faz sentido?</p>
39	<p>Gemma Styles: It does make sense. It's the kind of thing I think it needs so much practice.</p>	<p>Gemma Styles: Faz sentido sim. É o tipo de coisa que eu acho que precisa de muita prática.</p>
40	<p>Dr Soph: Oh, yeah. You have to practice when calm?</p>	<p>Dr Soph: Ah, com certeza! Você tem que praticar quando tá calma.</p>
41	<p>Gemma Styles: [laughing] Yeah, put, put the hours in. But I think it's also it's like you say this is, I mean, it's obviously helpful in this case, to use a particular scenario. So we're talking, talking, obviously, about me personally here. But it's the kind of thing where, obviously, you've written a book then that everyone can read? Are there certain patterns that we can all kind of adopt? Because I think, you know, everyone, we all feel like, our personalities, and who we are, and our emotions and what goes on inside of our head are completely unique to us. And to an extent they are We are all different people. No one's having the exact same experience. But then again, we're all you know, we're also wired in the same way to a certain extent. So what, what are the kinds of things that we can all? How can learning this help us essentially, is what I'm trying to say.</p>	<p>Gemma Styles: [rindo] Sim, pode colocar horas de treino nisso. Mas eu acho que também é como você diz... quer dizer, é muito útil, nesse caso, usar um cenário específico. Então, a gente tá falando sobre mim aqui. Mas é o tipo de coisa que, obviamente... você escreveu um livro que todos podem ler? Existem certos padrões que a gente pode adotar? Porque eu acho, sei lá, que todos nós sentimos que nossas personalidades e quem somos, nossas emoções e o que se passa dentro de nossa cabeça, são completamente únicos. E, até certo ponto, são mesmo. Nós somos pessoas diferentes. Ninguém tá tendo a mesma experiência que o outro. Mas, de novo, a gente tá tudo... até certo ponto, estamos conectados de uma mesma maneira. Então, quais são os tipos de coisas que a gente pode fazer? Como aprender isso pode ajudar a gente? É isso o que eu tô tentando dizer.</p>
42	<p>Dr Soph: Okay, so firstly, everyone, I think will benefit from adopting this idea of what is the story I'm telling myself right now, so ever, because even though we're all different, and</p>	<p>Dr Soph: Ok, então, em primeiro lugar, eu acho que todas as pessoas vão se beneficiar ao adotar essa ideia de que "história que eu tô contando pra mim mesmo agora?". E sempre... porque</p>

<p>our emotions really are shaped by multiple things, such as our DNA, such as the environment we grew up in, when we're young, if you grew up somewhere really calm, you're most likely to have a best chance at having nonreactive emotions. If you grew up somewhere dangerous, you obviously grew up in a state of fight or flight in high alert, which means that later on, you're most likely to see and feel danger in places where it might they might not be. Likewise, your emotions will depend on what experiences you're living through day to day. So we are all different in how we experience our emotions. But like you say, we're all wired similarly. And and I think this is the important part. Most of us grow up around the same societal rules. So for example, most of us now read the same magazines, we look on the same at the same images on social media. Most of us think that we're meant to be perfect in order to be enough. Yeah, yeah. So. So I think one of the first things is, is recognise Yes, we may all be different, but most people are struggling with the same thing on the inside. Most people are struggling with the idea that they're not worthy. They're struggling with the idea that other people are judging them for some aspect of who they are. Most people. Also, it's almost like, I think this might be a helpful way to think about it, whatever it is that you fear to be true about yourself in the world. It's almost like you've put on some sunglasses that only allow you to see the evidence, or that you're the evidence that your fears are true. Is this making sense?</p>	<p>mesmo sendo diferentes e nossas emoções realmente sendo moldadas por várias coisas, como nosso DNA, o ambiente em que crescemos quando somos jovens, se crescemos em um lugar realmente calmo... é mais provável que a gente tenha mais emoções não reativas. Se você cresceu em um lugar perigoso, obviamente cresceu com o alerta de luta ou fuga no nível máximo, o que significa que, mais tarde, é mais provável que você enxergue perigo em lugares onde pode não ter. E suas emoções vão depender das experiências que você tá vivendo no seu dia a dia. Daí, a gente é diferente na forma como experimenta nossas emoções. Mas, como você diz, todos nós estamos conectados de uma mesma forma, e eu acho que essa é a parte mais importante. A maioria das pessoas cresce com as mesmas regras sociais. Por exemplo, a maioria das pessoas lê as mesmas revistas e vê as mesmas imagens nas mídias sociais. A maioria das pessoas pensa que devemos ser perfeitos para sermos suficientes. Pois é. Então... eu acho que uma das primeiras coisas é reconhecer. Sim, podemos ser todos diferentes, mas a maioria das pessoas tá lutando contra a mesma coisa por dentro. A maioria das pessoas tá lutando contra a ideia de que elas não são dignas das coisas. Elas tão lutando contra a ideia de que outras pessoas estão julgando elas por algum aspecto de suas personalidades. A maioria das pessoas. Além disso, é quase como... eu acho que isso pode ser uma boa maneira de pensar sobre isso, seja o que for que você tema mostrar pro mundo. É quase como se você tivesse colocado um óculos de sol que só permite que você veja as evidências, ou que você é a evidência de que seus medos são reais. Isso tá fazendo sentido?</p>
43 Gemma Styles: Yeah, it is to me.	Gemma Styles: Sim, para mim sim.

44	<p>Dr Soph: Yes. Okay. So so for example, I'm having a day where I'm feeling particularly stupid or unworthy. I have many of those days. On those days. It's like I put on sunglasses where I walk around the world, and everything I see around me confirms that other people think I'm stupid and unworthy. Yes. So if we go back to the beginning conversation where I said, the basic information about emotions is that they arise when our brain thinks it's found threat. For example, in our environment. Nowadays, that threat may not be a tiger. But in my case, on the days where I fear I feel stupid and unworthy, that threat could be me having conversation with someone, and they look at me in a way where my brain says, oh my word they looked at me as if they do think I'm stupid. Suddenly, yes, fear, anxiety, and possibly anger is surging through my body, as our brain only really has one way of just to deal with threat. So that would be a scenario where I say, what is the story? I'm telling myself right now, I've been telling myself I'm really stupid. What's the evidence for it? I don't really have any apart from the pull the face. What's the evidence against it? I often worry about this. Hmm. So it sounds like it's probably me. Yes. And the other things you do to deal with it. Are have really good grounding techniques know how to manage your emotions. But I now realise your question is, why do you think people need this information?</p>	<p>Dr. Soph: Tá. Ok. Então, por exemplo, hoje eu tô me sentindo particularmente idiota ou indigna. Eu tenho muitos desses dias. E nesses dias, é como se eu colocasse um óculos escuro pra andar pelo mundo e parece que tudo o que eu vejo ao meu redor só confirma que as pessoas tão pensando que sou idiota e indigna. Então, se a gente voltar à conversa inicial que eu disse antes, a informação básica sobre as emoções é que elas surgem quando nosso cérebro acha que a gente tá enfrentando uma ameaça. Por exemplo, no nosso dia a dia. Hoje em dia, a ameaça pode não ser um tigre, mas, no meu caso, nos dias em que tô com medo de me sentir idiota e indigna, essa ameaça pode ser uma conversa com alguém, e essa pessoa me olhar de uma maneira que meu cérebro entenda como um "Opa, ele me olhou como se me idiota". De repente, medo, ansiedade e possivelmente raiva vão surgindo em meu corpo, já que nosso cérebro só tem uma maneira de lidar com as ameaças. Então, esse seria um cenário em que eu me perguntaria "Qual é a história"? Eu tô dizendo pra mim mesma... eu tenho dito pra mim mesma que eu sou muito idiota. Qual é a evidência a favor disso? Eu realmente não tenho nenhuma além do olhar estranho que eu recebi. Quais são as evidências contra isso? Eu mesma muitas vezes eu me preocupo com isso. Tá, então parece que provavelmente eu que sou o problema. E as outras coisas que você faz para lidar com isso. Tem umas técnicas boas de aterramento pra aprender a gerenciar nossas emoções. Mas agora eu percebo que sua pergunta é: por que você acha que as pessoas precisam dessa informação?</p>
45	<p>Gemma Styles: All of all of these are good, good. It's all good information.</p>	<p>Gemma Styles: Tudo isso é bom, é ótimo. São informações muito úteis.</p>
46	<p>Dr Soph: When we know what emotions are, we can learn to</p>	<p>Dr. Soph: Quando a gente sabe quais são as emoções, a gente pode</p>

	<p>observe them, not get carried away with them to know they're not dangerous. We can hold them lightly, as in challenge whether they are actually suggesting to us that we are under threat. Yeah, we can choose how to respond. We can realise all emotions are normal experiences. So we don't catastrophically misinterpret them, such as if I feel anxiety. I know. It's just anxiety. It's not my heart. It's not. I'm not going mad. I'm not having most people when they have their first panic attack, worry that they're either going mad, that they're having a heart attack, or they're going to die. Yeah. So when we know what emotions are, we can realise we're medically safe. We just need to engage our coping skills. And the other thing is, we can see other people struggling and know how to respond. This is misinformation about emotions means that we see people who aren't happy and we say things like, chin up.</p>	<p>aprender a observar elas, a não nos empolgar com elas para saber que elas não são perigosas. A gente pode segurar elas com leveza, como que testando se elas tão realmente indicando que a gente tá sob ameaça. A gente pode escolher como responder. A gente pode perceber que todas as emoções são experiências normais, então, a gente não vai interpretar elas tão mal, como se a gente se sentisse ansioso. Eu sei, é só ansiedade. Não é meu coração. Não é. Eu não tô ficando louca. Eu não tô, como a maioria das pessoas quando elas têm seu primeiro ataque de pânico, me preocupando que elas tão ficando loucas, que elas tão tendo um ataque cardíaco, ou que elas vão morrer. Então, quando a gente sabe o que são as emoções, a gente pode perceber que estamos medicamente seguros. A gente só precisa engajar nossas habilidades de enfrentamento. E outra coisa é que a gente pode ver outras pessoas lutando e saber como responder. Tipo, o resultado da desinformação sobre as emoções é que vemos pessoas infelizes e dizemos coisas como: "Levanta a cabeça".</p>
47	Gemma Styles: Yes, yeah.	Gemma Styles: Sim, é verdade.
48	Dr Soph: Pull yourself together. And that often leads on his struggling to feel belittled alone, and like there's something wrong with them.	Dr. Soph: "Se recomponha". E isso muitas vezes leva essa pessoa a se sentir menosprezada e sozinha, como se tivesse algo de errado com ela.
49	Gemma Styles: I know we've got a question about this coming off again. So I'm excited. I'm excited to hear more about that as well. And I'm interested in what you were saying about the the element of our mental health and how we deal with things being as part of how we grew up. And I'm thinking about this specifically, because I saw someone on Instagram the other day, who I won't say her name, because I don't know if she would want me to or not. But she was talking about herself and	Gemma Styles: Eu sei que a gente tem outra pergunta sobre isso, então eu tô animada. Eu tô animada pra ouvir mais sobre isso também. Quero saber o que você tava dizendo sobre nossa saúde mental e como a gente lida com as coisas que passamos quando a gente cresce. Eu tô pensando nisso, especificamente, porque vi alguém no Instagram outro dia... não vou dizer o nome dela porque não sei se ela gostaria disso ou não, mas ela tava falando sobre si mesma e seu bebê tava... sabe, ela tava falando sobre

	her baby had been, you know, talking on stories about how she was feeling anxious about one thing in particular about going out of the house with her new baby. And basically a lot of the she got quite a few responses back, basically saying you're, you're making your baby anxious by you being anxious.	como ela tava se sentindo ansiosa sobre algo em particular relacionado a sair de casa com seu bebê. Aí ela recebeu algumas respostas de volta, basicamente dizendo que ela tava deixando o bebê dela ansioso por ela estar ansiosa.
50	Dr Soph: That's very difficult.	Dr. Soph: Isso é muito difícil.
51	Gemma Styles: Yeah, it's an interesting one, because then I'm kind of like, that feels really unfair. But also, how do you because then I was thinking I was like, Oh, well, if I ever have a baby, like, I'm a really anxious person, like, Am I just by default gonna create anxious children? Or how you know, how, how can we balance that out?	Gemma Styles: Sim, é interessante porque eu fiquei pensando como isso é injusto. Mas também, como você... Eu tava pensando que, tipo, se eu tiver um bebê, por exemplo, eu sou uma pessoa muito ansiosa, então por definição eu vou criar filhos ansiosos? Ou, sei lá, como... como a gente pode equilibrar isso?
52	Dr Soph: Yeah, balance is the key here, right? Because it ends up being very blaming.	Dr Soph: Sim, equilíbrio é a chave aqui, tá? Porque acaba tendo muita culpa.
53	Gemma Styles: Well, exactly. Which is totally unfair.	Gemma Styles: É, exatamente. O que é totalmente injusto.
54	Dr Soph: Yeah. So any parent is allowed to be good enough, as a parent, there's already too much pressure to be a perfect parent who doesn't experience anxiety. So of course, a new parent feels anxious about taking their child out into the world. And what that parent I would imagine needs someone to sit with them and say, I understand why you feel this way. How can I support you to feel a little less anxious when you go out? What do you need to feel more secure, but people who say things like you're passing your anxiety on to your child, in one sense, I understand what they're saying, which is, if you grew up with an extremely anxious parent who is anxious 100% of the time, you are going to obviously learn anxious ways such as, it could be, for example, that you have a parent who says it's dangerous out into the world. You mustn't go out in the	Dr. Soph: Sim. Então, qualquer pai ou mãe pode ser suficientemente bom, como pais, já que existe muita pressão pra ser perfeito e não ser ansioso. Mas, é claro, um pai de primeira viagem fica ansioso ao levar seu filho pro mundo, e o que eu imagino que esse pai precisa é de alguém pra sentar com ele e dizer "Eu entendo por que você se sente assim. Como posso te ajudar a se sentir um pouco menos ansioso quando sair? O que você precisa pra se sentir mais seguro?". Mas as pessoas que dizem coisas como "Você tá passando sua ansiedade pro seu filho"... até certo ponto, eu entendo o que elas tão dizendo, ou seja, se você cresceu com um pai extremamente ansioso, que tá ansioso 100% do tempo, você obviamente vai aprender a ser ansioso também. Por exemplo, se você tem um pai que te diz que é perigoso sair pro mundo. "Você não deve sair pro mundo, você não deve sair por aí". A

	<p>world, you mustn't go out there. A child will learn early on Oh, it's dangerous. I should feel anxious when I go outside. However, that is the extreme right? Babies are resilient. Yes, they're learning from their parents. But one or two or 10 occasions of an anxious parent feeling you know, a parent feeling anxious sorry, leaving the house is not going to create an anxious child who is going to be unable to manage their emotions in the future. So we do need quite a lot of nuance and balance in the messages. Yes.</p>	<p>criança vai aprender desde cedo que "Ah, é perigoso! Eu deveria ficar ansioso quando saio". Só que isso é o extremo, sabe? Os bebês são resistentes. Sim, eles tão aprendendo com seus pais, mas uma ou duas ou dez ocasiões em que um pai ansioso sente, sabe... um pai ansioso com medo de sair de casa não vai criar uma criança ansiosa incapaz de controlar suas emoções no futuro. A gente precisa sim de muitas nuances e equilíbrio nas mensagens.</p>
55	<p>Gemma Styles: Yeah, absolutely. I mean, so many people think they're experts on things. But also you see so many messages that are boiled down to one liners.</p>	<p>Gemma Styles: Sim, com certeza. Tipo, muitas pessoas acham que são especialistas nas coisas, mas a gente também vê muitas mensagens que se resumem a algo superficial.</p>
56	<p>Dr Soph: Ugh, single sentences.</p>	<p>Dr Soph: Eca! Frases simples!</p>
57	<p>Gemma Styles: Yeah, I feel I feel like you've talked about this very recently. And that's probably why it's coming into my mind.</p>	<p>Gemma Styles: Sim, eu acho que você falou sobre isso recentemente, e é provavelmente por isso que isso tá vindo na minha mente.</p>
58	<p>Dr Soph: Because also, we could think about that as a really great opportunity. Right. So if a parents feeling anxious, and that is seen by their child, it sounds like this baby's too young. But let's say it's an actual child who's able to listen to language, it's a really great opportunity for that child to sit for that parent. Sorry, to say. You know what, I'm feeling a bit anxious. Because when we go out, there's lots of people there, and I have to navigate really difficult streets with this pram. When I feel anxious, I noticed that my chest is tight. When I feel anxious, I do a breathing exercise. When that is practised enough times, the child is given this beautiful opportunity to recognise, oh, that feeling is anxious, anxiety, I'm allowed to feel it. When I feel it. I'm not alone, because other people feel it too. And when I feel it, this is what I do. So actually, if there's any parents listening to this, you give</p>	<p>Dr Soph: Porque a gente também pode pensar nisso como uma grande oportunidade, sabe? Então, se os pais estão ansiosos, e o filho vê isso, parece que esse bebê é muito novo. Mas vamos supor que é uma criança maior, capaz de ouvir a linguagem, e essa é uma ótima oportunidade pra essa criança se sentar com esse pai e ele dizer "Sabe, eu tô me sentindo um pouco ansioso. Porque quando a gente sai, tem muita gente lá fora, e eu tenho que passar por ruas muito difíceis com esse carrinho. Quando me sinto ansioso, sinto que meu peito fica apertado. Quando me sinto ansioso, faço um exercício de respiração". Quando isso é praticado muitas vezes, a criança tem essa bela oportunidade de reconhecer "Ah, esse sentimento é de ansiedade. Isso é ansiedade. Eu posso sentir isso. Quando eu sentir isso. Eu não tô sozinho, porque outras pessoas também sentem. E quando eu sinto isso, é isso que eu faço". Então,</p>

	your child a gift every time you feel an emotion, and you share with them what it is, why it is and how you're going to cope with it.	se algum pai tiver ouvindo isso, você dá um presente pro seu filho toda vez que sente uma emoção e compartilha com ele o que é, por que sente e como você pode lidar com isso.
59	Gemma Styles: I love that. I think that's so great. And also, yeah, what-nobody, parents included, I just gonna switch off emotions for everyone else. And I don't think that would be a benefit.	Gemma Styles: Eu amei isso! Eu acho isso ótimo! E, também... é, o que ninguém, incluindo os nossos pais, vão conseguir, é desligar as emoções dos outros. E eu não acho que isso seria algo bom.
60	Dr Soph: No, and I think that's what centuries of generations of people have tried to do, and it has not worked well. Yeah.	Dr. Soph: Não. E eu acho que isso é o que séculos de gerações passadas tentaram fazer e não funcionou muito bem.
61	Gemma Styles: So I mean, we've obviously started talking quite specifically about parents and children. But would you say, for other kind of interpersonal relationships, you know, relationships with anyone else around you? When you learn more about your own emotions, is it then always easier to see that in other people? Is that- Is it kind of a different sort of emotional intelligence? If we're then putting that into play with somebody else?	Gemma Styles: Então, nós começamos a falar bem especificamente sobre pais e filhos. Mas o que você diria pra outros tipos de relacionamentos interpessoais, tipo relacionamentos com qualquer outra pessoa ao seu redor? Quando você aprende mais sobre suas próprias emoções, é mais fácil ver isso em outras pessoas? Isso é... um tipo diferente de inteligência emocional? Se a gente tá colocando isso em jogo com outra pessoa?
62	Dr Soph: Hmm. I love that you use the term intent emotional intelligence, I think it's a very misunderstood terminology, let's say. So emotional intelligence is the idea that you can monitor yours and other people's emotions and feelings that you can differentiate. So see the difference between different emotions. And you can use these emotions to guide your thinking and your behaviour. So the first step is obviously being able to recognise your own as you say, the second step is being able to put yourself in someone else's shoes, and it is kind of different. So some people get really good at recognising Oh, tightness in my chest means for example, anger, or a racing heartbeat means for example, anxiety. But not everyone is able to say, oh, when I look at that person, and they're kind	Dr. Soph: Hum... Adoro que você usa o termo inteligência emocional. Eu acho que é uma terminologia muito mal compreendida. A inteligência emocional é a ideia de que você pode monitorar suas emoções e sentimentos e de outras pessoas que você consiga diferenciar. Então, veja a diferença entre as diferentes emoções. Você pode usar essas emoções pra guiar seu pensamento e seu comportamento. Daí, o primeiro passo é obviamente ser capaz de reconhecer o seu próprio sentimento, como você disse. O segundo passo é ser capaz de se colocar no lugar de outra pessoa, e isso é meio diferente. Então, algumas pessoas ficam muito boas em reconhecer "Meu peito apertado significa, por exemplo, raiva. Um batimento cardíaco acelerado significa, por exemplo, ansiedade", mas nem

	<p>of slumped over, maybe it means they're sad. So they are two slightly different things. But once you've kind of got a handle on what your emotions are, there are some kind of weird things you can do to get better at understanding other people's.</p>	<p>todo mundo é capaz de dizer “Ah, quando eu olho pra aquela pessoa, e ela tá meio pra baixo, talvez isso signifique que ela tá triste”. Então, são duas coisas ligeiramente diferentes. Mas quando você entender quais são suas emoções, tem alguns passos meio estranhos que você pode dar para entender as das outras pessoas.</p>
--	--	--

## APÊNDICE II

	<b>Original</b>	<b>Tradução</b>
1	5 Step Guide to Emotional Resilience	Guia de 5 Passos para Resiliência Emocional
2	Welcome!	Seja bem-vindo!
3	APPRECIATING YOUR LIFE'S JOURNEY	VALORIZANDO A JORNADA DA SUA VIDA
4	DR SOPHIE MORT	DRA. SOPHIE MORT
5	The fact that you are here, reading this right now, tells me that you are probably looking to decrease stress and anxiety in your life, but don't quite know where to start.	O fato de você estar aqui, lendo esse guia agora, me diz que você está provavelmente procurando diminuir o estresse e a ansiedade em sua vida, mas não sabe por onde começar.
6	Firstly I want to honor you for taking the first steps to becoming emotionally resilient.	Em primeiro lugar, quero parabenizá-lo por dar os primeiros passos para se tornar emocionalmente resiliente.
7	It's not easy to navigate through all the information that's out there and work out how you can apply it to yourself and fit it easily into your life.	Não é fácil navegar por todas as informações disponíveis e descobrir como você pode aplicá-las a si mesmo e encaixá-las facilmente a sua vida.
8	It is easy to get overwhelmed by the amount of different self-care options available to you.	É fácil se sobrecarregar com a quantidade de opções de autocuidado disponíveis.
9	So, to stop that overwhelm and get you feeling instantly more relaxed I have put this guide together.	Então, para acabar com essa sobrecarga e fazer você se sentir instantaneamente mais relaxado, montei este guia.
10	In this Guide to Emotional Resilience I've pulled together my 5 top tips, that are the foundation of any good coping skills toolbox. Whatever you are struggling with, these skills will help you feel more confident, calm and grounded.	Neste Guia de Resiliência Emocional, reuni minhas cinco principais dicas, que são a base de qualquer caixa de ferramentas de habilidades de enfrentamento. Independentemente do que você esteja enfrentando, essas habilidades o ajudarão a se sentir mais calmo, firme e confiante.

11	And because I want to make sure you have everything you need in your hands to really put them into action (not just read and forget), I have broken down each skill into a simple to follow step-by-step guide. And if you signed up to my email list you will get further top tips and even an audio in the upcoming days.	Como eu quero ter certeza de que você tem tudo o que precisa em suas mãos para realmente colocá-las em ação (não apenas ler e esquecer), dividi cada habilidade em um guia com passos a passos simples de seguir. Se você se inscreveu na minha lista de e-mails, também receberá outras dicas importantes e um áudio nos próximos dias.
12	When you incorporate each exercise into your day - which may sound like a lot but really isn't as each exercise only takes a few minutes - improved emotional wellbeing and resilience will be waiting for you.	Quando você incorpora esses exercícios ao seu dia a dia – o que pode parecer difícil, mas na verdade não é, pois cada exercício leva apenas alguns minutos –, você encontra maior bem-estar emocional e resiliência.
13	Are you ready for that?	Você está pronto para isso?
14	Hi, I'm Dr Soph!	Oi, eu sou a Dra. Soph!
15	When I am feeling extra formal I go by Dr Sophie Mort. But this isn't one of those moments, so you can call me Sophie.	Quando estou sendo mais formal, atendo por Dra. Sophie Mort, mas este não é um desses momentos, então você pode me chamar de Sophie.
16	I'm a clinical psychologist working to get psychology out of the therapy room and into people's lives in ways that make sense to them. This 5 step toolbox is one piece of that work.	Sou uma psicóloga clínica que trabalha para tirar a psicologia da sala de terapia e levá-la para a vida das pessoas de maneira que faça sentido para elas. Esta caixa de ferramentas de cinco etapas é parte desse trabalho.
17	Everything I write about comes from experience. I have a bachelor's degree in psychology, a Masters in Neuroscience and a Doctorate in Clinical Psychology so have spent a long time educating myself about people and psychology. But I am also a human, which means I write from the heart too. Sharing what I have learned from life.	Tudo o que escrevo aqui vem da minha experiência. Sou bacharel em psicologia, mestre em neurociência e doutora em psicologia clínica, então passei muito tempo aprendendo sobre as pessoas e a psicologia. Contudo, sou humana, o que significa que também escrevo com o coração, compartilhando o que aprendi com a vida.
18	At 18 I experienced anxiety and then panic attacks. At the time I didn't have access to any of the tools I needed to understand what was happening, or to help me self-soothe and stop the panic. It took a lot of time and personal research before I found the right information, coping skills and therapist to help	Aos 18 anos tive crises de ansiedade e depois ataques de pânico. Na época, eu não tinha acesso a nenhuma das ferramentas de que precisava para entender o que estava acontecendo ou para me ajudar a me acalmar e parar com as crises de pânico. Foi preciso muito tempo e pesquisa antes de eu encontrar as

	me move forward. After I finally got my anxiety in check I vowed I would learn everything I could about psychology and would share that learning with everyone online so that they could understand themselves, and know how to cope. So they wouldn't have to struggle, not knowing where to turn, like I did at 18.	informações certas, habilidades de enfrentamento e terapeutas que me ajudassem a seguir em frente. Depois que finalmente consegui controlar minha ansiedade, prometi que aprenderia tudo o que pudesse sobre psicologia e compartilharia esse aprendizado com todos on-line para que eles pudessem se entender e saber como lidar com as dificuldades. Então, eles não teriam que lutar, sem saber como se virar, como eu fiz aos 18 anos.
19	So, if you are struggling right now, I truly understand as both a professional and a person.	Se você está lutando agora, eu realmente o entendo como profissional e como pessoa.
20	Before we dive into how to overcome stress and anxiety it's important to understand what causes it, why it feels the way it does and why it is totally normal to feel these emotions.	Antes de mergulharmos em como superar o estresse e a ansiedade, é importante entender o que causa essas emoções, por que nos sentimos assim e por que é totalmente normal sentir isso.
21	WHAT IS STRESS & ANXIETY?	O QUE É ESTRESSE E ANSIEDADE?
22	I want you to know right off the bat that stress and anxiety are normal features of life and at low levels they can be helpful.	Quero que você entenda logo de cara que o estresse e a ansiedade são características normais da vida e, em níveis baixos, podem ser muito úteis.
23	Ever noticed that when the pressure is on at the office, or a deadline is imminent, you suddenly switch into gear and produce your finest work? That is stress and anxiety working for you at its best. Making your brain work faster and your thinking clearer.	Já reparou que quando estamos sob pressão no trabalho, ou um prazo de entrega está se aproximando, nós de repente mudamos de marcha e produzimos nosso melhor trabalho? Esse é o lado bom do estresse e da ansiedade, que faz nosso cérebro trabalhar mais rápido e nosso pensamento ficar mais claro.
24	However, the moment we cross that sweet spot of stress, the opposite happens.	No entanto, quando cruzamos esse ponto ideal de estresse, o oposto acontece.
25	Our ability to think clearly grinds to a halt, we start to sweat, tension builds in our muscles (have you noticed your neck and shoulders sometimes feel stiff and sore?), we get stuck worrying about all the bad things that could happen in the future, and our sleep quality suffers.	Nossa capacidade de pensar claramente é interrompida, começamos a suar, nossos músculos ficam tensos (você já notou que seu pescoço e ombros às vezes ficam rígidos e doloridos?), nos preocupamos com todas as coisas ruins que podem acontecer no futuro e a qualidade do nosso sono cai.

26	Sometimes so does our ability to eat.	Às vezes, isso também afeta nossa capacidade de comer.
27	Stress and anxiety can leave us feeling stuck, like a rabbit in the headlights, unable to do anything.	O estresse e a ansiedade podem nos deixar presos, como um coelho diante de faróis luminosos, incapazes de fazer qualquer coisa.
28	STRESS & ANXIETY ARE TOTALLY NORMAL FEATURES OF BEING HUMAN	ESTRESSE E ANSIEDADE SÃO CARACTERÍSTICAS TOTALMENTE NORMAIS DO SER HUMANO
29	WHAT CAUSES STRESS & ANXIETY?	O QUE CAUSA O ESTRESSE E A ANSIEDADE?
30	STRESS & ANXIETY ARISES WHEN YOUR BRAIN BELIEVES IT HAS FOUND SOMETHING THAT IS DANGEROUS IN YOUR ENVIRONMENT	O ESTRESSE E A ANSIEDADE SURGEM QUANDO SEU CÉREBRO ACREDITA QUE ENCONTROU ALGO PERIGOSO EM SEU AMBIENTE
31	Our ancestors would have experienced stress and anxiety if a tiger strolled into their encampment. In a blink of an eye, their heart would have started to race, their breathing would have gotten quicker and they would have been ready to run or fight for their life if the tiger got too close.	Por exemplo, nossos ancestrais experimentavam estresse e ansiedade caso um tigre entrasse em seu acampamento. Em um piscar de olhos, seus corações ficavam acelerados, suas respirações ficavam mais rápidas e eles estavam prontos para lutar ou fugir por suas vidas caso o tigre chegasse muito perto.
32	You and I don't tend to come across tigers very often but we still function in the same way as our ancestors. Whenever our brains discover something that feels threatening in our life - maybe a deadline is looming on a challenging project, or your rent is due but money is tight, or maybe your government has just announced another lockdown to manage the COVID-19 global pandemic - our brain starts to prepare us to run or fight too. This is why when we feel stressed out or anxious, our heart races, our breathing quickens and our muscles become tense.	Eu e você não costumamos encontrar tigres com muita frequência, mas ainda funcionamos da mesma forma que nossos ancestrais. Sempre que nosso cérebro encontra algo que pode ameaçar nossas vidas – talvez seja o prazo de um projeto desafiador se aproximando, ou seu aluguel esteja vencido e o dinheiro esteja curto, ou o governo tenha acabado de decretar outro lockdown para controlar a pandemia global do COVID-19 –, ele começa a nos preparar para correr ou lutar. É por isso que quando nos sentimos estressados ou ansiosos, nosso coração e nossa respiração aceleram e nossos músculos ficam tensos.
33	The more you fear a situation, the worse these physical sensations will be. Sometimes our stress levels or fear can be so intense that it can feel like our heart is racing and our chest is so tight we must be having a heart attack. Or our thoughts are	Quanto mais você teme uma situação, piores serão essas sensações físicas. Às vezes, nossos níveis de estresse ou medo podem ser tão intensos que pode parecer que nosso coração está tão acelerado e nosso peito está tão

	racing so fast we feel like we are on the point of “losing our minds”.	apertado que estamos tendo um ataque cardíaco. Ou nossos pensamentos estão tão acelerados que sentimos que estamos a ponto de “perder a cabeça”.
34	We are neither having a heart attack or losing our minds. Our body is simply so full of the energy it has been building for you to run or fight your way to safety that you are now flooded with overwhelming physical sensations and tension. And our thoughts, which have been trying to help us by anticipating everything that could go wrong, are now just filling us with fear, and a sense that the world is about to end.	Contudo, não estamos nem tendo um ataque cardíaco nem perdendo a cabeça. Nosso corpo está simplesmente tão cheio da energia acumulada para lutar ou fugir que estamos inundados de sensações físicas e tensão avassaladoras. Nossos pensamentos, que tentam nos ajudar antecipando tudo o que poderia dar errado, estão apenas nos enchendo de medo e da sensação de que o mundo está prestes a acabar.
35	The problem is many of the situations that stress us and distress us DO NOT require us to run and/or fight. Meaning the fight-flight system responsible for these feelings often keeps building without a release.	O problema é que muitas das situações que nos estressam e nos afligem NÃO pedem que lutemos e/ou fuçamos, ou seja, o sistema de luta ou fuga responsável por esses sentimentos muitas vezes continua acumulando sem sequer liberar energia.
36	THREE THINGS YOU NEED TO KNOW BEFORE WE GET TO THE NITTY GRITTY	TRÊS COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER ANTES DE CHEGARMOS AO CERNE DA QUESTÃO
37	One	Um
38	Unfortunately our brains can't tell the difference between real life threats and imagined threats, so it treats them all the same. Preparing us to run and fight when it really isn't appropriate.	Infelizmente, nossos cérebros não conseguem distinguir entre ameaças reais e ameaças imaginárias, por isso as trata da mesma forma: preparando-nos para lutar ou fugir mesmo quando não é apropriado.
39	A classic example is when you watch a scary movie and something makes you jump! You may even let out a scream and afterwards, even though you know you're watching a movie, it takes time for your heartbeat to return to normal and for you to calm down.	Um exemplo clássico é quando você assiste a um filme de terror e algo o faz pular de medo ou até gritar. Depois, mesmo sabendo que você está assistindo a um filme, ainda leva um tempo para que seu batimento cardíaco volte ao normal e você se acalme.
40	Your brain will prepare you to run or fight whether you are in physical danger or simply in an everyday situation that feels scary. Like when you have a presentation at work, and simply thinking about public speaking causes you to sweat and	Seu cérebro irá prepará-lo para lutar ou fugir, quer você esteja mesmo em perigo físico ou simplesmente passando por uma situação cotidiana que pareça assustadora, como quando há uma apresentação no trabalho. O simples fato de pensar

	your heart to race. Or when you get an email from your boss or lover that says “we need to talk” and panic enters your body as you assume this means... “it’s over”.	em falar em público o faz suar e seu coração disparar. Outro exemplo é quando você recebe um e-mail do seu chefe ou parceiro amoroso dizendo “precisamos conversar” e o pânico entra em seu corpo por presumir que isso significa que... “está tudo acabado”.
41	Our physical experience during times of stress and anxiety can feel both inappropriate and quite alarming if we don’t understand what is happening to us. Next time you feel stressed or anxious and you wonder why you feel it in your body, remember it is normal. It’s your brain. Thinking it is helping you out!	Nossa experiência física durante períodos de estresse e ansiedade pode parecer inadequada e bastante alarmante se não entendermos o que está acontecendo conosco. Da próxima vez que você se sentir estressado ou ansioso e se perguntar por que está sentindo isso em seu corpo, lembre-se de que é algo normal. É só o seu cérebro pensando que está te ajudando!
42	STRESS & ANXIETY ARE TOTALLY NORMAL FEATURES OF BEING HUMAN	ESTRESSE E ANSIEDADE SÃO CARACTERÍSTICAS TOTALMENTE NORMAIS DO SER HUMANO
43	Two	Dois
44	The second thing you need to know therefore is that each physical and thoughtbased symptom associated with stress and anxiety CAN BE understood.	A segunda coisa que você precisa saber é que cada sintoma físico e mental associado ao estresse e à ansiedade PODE SER compreendido.
45	It isn’t just your heart rate that will change, or your muscles that will tense when you are stressed. Other things happen too as a result of being prepared to run or fight, for example, you may suddenly feel you need to run to the toilet! Or you may feel butterflies. Why? Because your body shuts down anything it doesn’t need when preparing you to run or fight, sending the energy away from those areas and to the other areas that will be involved in the action. Your bladder and stomach are not needed, so, the changes in these area mean you may suddenly need the loo and have weird fluttering sensations in your stomach.	Não é apenas sua frequência cardíaca que mudará, ou seus músculos que ficarão tensos quando você está estressado. Outras coisas também acontecem como resultado de estar se preparando para lutar ou fugir. Por exemplo, de repente você pode sentir que precisa correr para o banheiro! Ou você pode sentir borboletas no estômago. Por quê? Porque nosso corpo desliga tudo o que é desnecessário ao se preparar para lutar ou fugir, enviando a energia dessas áreas para outras áreas envolvidas na ação. Sua bexiga e estômago não são necessários, então as mudanças nessas áreas significam que você pode precisar ir ao banheiro repentinamente e ter sensações estranhas de vibração em seu estômago.

46	Both of which are totally normal but can feel strange in the moment!	Ambos os sintomas são totalmente normais, mas podem parecer estranhos no momento.
47	Once you know that each symptom is a sign that your body is being prepared to run and/or fight, that you are not in actual physical danger and that these feelings will pass... you will feel significantly more in control when these experiences arise in your life as you won't have the secondary stress of worrying why you feel as awful as you do!	Uma vez que você entenda que cada sintoma é um sinal de que seu corpo está se preparando para lutar ou fugir, que você não está em perigo físico real e que esses sentimentos vão passar... você se sentirá significativamente mais no controle assim que essas experiências surgirem em sua vida, pois você não terá de se preocupar com o motivo de se sentir tão mal quanto se sente.
48	<b>NO MORE WORRYING ABOUT BEING WORRIED!</b>	<b>NÃO SE PREOCUPE EM SER PREOCUPADO!</b>
49	Three	Três
50	The third thing you need to do is... equip yourself with a toolbox of scientifically backed coping skills that will help relax your mind and your body and switch off that stress response.	A terceira coisa que você precisa fazer é... equipar-se com uma caixa de ferramentas de habilidades de enfrentamento cientificamente embasada que o ajudará a relaxar a mente e o corpo e desligar essa resposta ao estresse.
51	Good news, you are already doing that by reading this! Well done you!	A boa notícia é que você já está fazendo isso ao ler esse material! Parabéns!
52	Important note: If you are going through a particularly hard time, at first, these tools may seem too simple to be effective. And you are right, there are certain stresses in life that no amount of soothing skills will help you overcome (for example, a breathing exercise won't pay your debts, and self-compassion won't make your partner kinder to you).	Nota importante: Se você estiver passando por um momento especialmente difícil, no início, essas ferramentas podem parecer simples demais para serem eficazes. Você está certo. Há certos estresses na vida que nenhuma habilidade calmante o ajudará a superar (por exemplo, um exercício de respiração não pagará suas dívidas e a autocompaixão não fará o seu parceiro ser mais gentil com você).
53	I can't change the external stressors you face however, these skills will help you start to feel safe and grounded in your body, and will help you to deal with whatever stressful life event you face, and you deserve that.	Eu não posso mudar os estressores externos que você enfrenta. No entanto, essas habilidades o ajudarão a se sentir protegido e seguro com seu corpo e o ajudarão a lidar com qualquer evento estressante que você enfrentar. Você merece isso.
54	Are you ready to discover the 5 techniques that will change how you deal with stress and anxiety forever?	Você está pronto para descobrir as cinco técnicas que mudarão a forma como você lida com o estresse e a ansiedade para sempre?

55	<p>5 SCIENTIFICALLY BACKED TECHNIQUES FOR YOU TO START TODAY...</p> <p>Research shows that Self-compassion, Breathing exercises, Gratitude, Movement and Connection are all known to improve our mental health.</p>	<p>CINCO TÉCNICAS EMBASADAS CIENTIFICAMENTE PARA VOCÊ COMEÇAR HOJE... Pesquisas mostram que a autocompaixão, os exercícios de respiração, a gratidão, o movimento e a conexão são conhecidos por melhorar nossa saúde mental.</p>
56	<p>They decrease stress and anxiety and increase our resilience.</p>	<p>Eles diminuem o estresse e a ansiedade e aumentam nossa resiliência.</p>
57	<p>They have also been shown that over time, they can create significant changes to our brain activity in ways that make feeling happier and less stressed easier as we move forward in life.</p>	<p>Eles também demonstraram que, com o tempo, é possível gerar mudanças significativas em nossa atividade cerebral, de maneira que se torna mais fácil nos sentirmos mais felizes e menos estressados à medida que envelhecemos.</p>
58	<p>From my years of bringing these 5 techniques into my own life and into my therapy room, I have seen the amazing results they can have.</p>	<p>Após anos aplicando essas cinco técnicas em minha própria vida e sala de terapia, tenho visto os resultados surpreendentes que elas geraram.</p>
59	<p>When I say amazing results, I am serious. I have seen people who have implemented these 5 seemingly simple techniques into their daily lives, making them part of their daily routine, go from overwhelmed and struggling with life to knowing they can enjoy life and face any plot twists it sends their way.</p>	<p>Quando digo resultados surpreendentes, estou falando sério. Eu vi pessoas que implementaram essas cinco técnicas aparentemente simples em suas vidas, tornando-as parte de sua rotina diária, irem de sobrecarregadas e lutando a saberem que podem aproveitar a vida e enfrentar qualquer reviravolta que surja no caminho.</p>
60	<p>Why a daily routine, I hear you ask?</p>	<p>Por que uma rotina diária, eu imagino você se perguntar?</p>
61	<p>BECAUSE WHEN YOU ARE STRESSED, YOU ARE LIKELY TO FORGET YOU EVEN READ THIS, LET ALONG REMEMBER TO USE WHAT YOU HAVE LEARNT!</p>	<p>PORQUE QUANDO VOCÊ ESTIVER ESTRESSADO, É PROVÁVEL QUE VOCÊ SE ESQUEÇA ATÉ MESMO DE TER LIDO ESSE GUIA. IMAGINA SÓ SE VOCÊ SE LEMBRARÁ DO QUE APRENDEU!</p>
62	<p>By creating a daily practice using the tools I'm going to share with you, ensuring you practice even when you don't feel stressed, you will start to build a 'muscle memory'. Think about going to the gym and building those muscles. This is the gym for the mind.</p>	<p>Ao começar uma prática diária usando as ferramentas que compartilharei com você, e certificando-se de praticar mesmo quando você não se sentir estressado, você começará a construir uma "memória muscular". Imagine ir à academia para construir esses músculos. Essa é a academia da mente.</p>

63	Once you have gained this muscle memory these strategies will:	Depois de ganhar essa memória muscular, essas estratégias irão:
64	come easily to you during your time of need.	vir facilmente para você quando você precisar.
65	help you recover from stress quickly.	ajudá-lo a se recuperar do estresse mais rapidamente.
66	help you see the world differently so that situations that previously caused you high levels of stress no longer affect you in the same way.	ajudá-lo a ver o mundo de forma diferente, para que situações que antes lhe causavam altos níveis de estresse não o afetem mais como antes.
67	Consistent practice is going to reduce your overall stress, not just give you a way to manage when things get bad! This is a far healthier approach to life!	A prática consistente reduzirá seu estresse como um todo, não sendo apenas uma maneira de gerenciar as emoções quando as coisas ficarem ruins. Essa é uma abordagem muito mais saudável para sua vida!
68	What is emotional resilience?	O que é resiliência emocional?
69	Emotional resilience does not mean toughing it out through the difficult times. It doesn't mean creating a life that is free from stressors.	Resiliência emocional não significa resistir a tempos difíceis. Não significa criar uma vida livre de estressores.
70	Emotional resilience arises when you know that you have inner resources that will help you cope and adapt whatever difficult times lay ahead.	A resiliência emocional surge quando você sabe que tem recursos internos que o ajudarão a lidar e adaptar-se a qualquer momento desafiador que possa aparecer em seu caminho.
71	People who are emotionally resilient believe in their ability to cope. And the good news is, you don't have to be born resilient. You can learn resilience by gathering a toolbox of tips and tricks that will get you through the tough times.	As pessoas que são emocionalmente resilientes acreditam em sua capacidade de lidar com as situações. A boa notícia é que você não precisa nascer resiliente. Você pode aprender criando uma caixa de ferramentas com dicas e truques que o ajudarão a superar as dificuldades.
72	Here is the foundation of your resilience toolbox. Start with each one individually then bring them together for maximum effect.	Aqui está a base da sua caixa de ferramentas de resiliência. Comece com cada exercício individualmente e depois junte-os para obter o melhor resultado.
73	EXERCISE ONE ~ "AND THAT'S OK"	EXERCÍCIO UM ~ "... E TÁ TUDO BEM"
74	The first step we are going to learn is self-compassion. We are starting here as I have yet to meet someone who doesn't judge themselves for feeling stressed out.	O primeiro passo que vamos aprender é a autocompaixão. Estamos começando por aqui, pois ainda não conheci alguém que não se julgue por se sentir estressado.
75	Often when I meet a new client they tell me about the challenges in their lives and then say something like	Muitas vezes, quando conheço novos pacientes, eles me falam sobre os desafios de suas vidas e depois

	“It’s pathetic that I am struggling like this, other people have it so much worse” or “I feel weak. I bet other people don’t feel this way”. My friends speak like this too.	dizem algo como “é ridículo que eu esteja lutando assim, quando outras pessoas estão muito piores” ou “eu me sinto fraco. Aposto que outras pessoas não se sentem assim”. Meus amigos também dizem isso.
76	When we criticise ourselves for struggling it’s like rubbing salt in an open wound.	Quando nos criticamos por lutar, é como se estivéssemos esfregando sal em uma ferida aberta.
77	When we offer ourselves a kind word however, treating ourselves the way we would treat a friend who came to us to share their worries, we have the power to soothe our emotional state and switch off the fight or flight response.	No entanto, quando nos damos uma palavra afetuosa, tratando a nós mesmos como trataríamos a um amigo que viesse até nós para compartilhar suas preocupações, temos o poder de acalmar nosso emocional e desligar a resposta de luta ou fuga.
78	Yes you read that right. Self compassion can relax us and switch us out of stress and panic mode.	Sim, você leu certo. A autocompaixão pode nos fazer relaxar e nos tirar do modo de estresse e pânico.
79	Our words and self-talk have powerful effects so it’s important we choose the right ones.	Nossas palavras e conversas internas têm efeitos poderosos, por isso é importante escolhermos bem o que falamos para nós mesmos.
80	Imagine your words are like spells, negative self-talk is the equivalent of casting a negative spell upon yourself. Do it and watch life get instantly harder. Knowing that, if everything you say is like casting a spell upon yourself, ask yourself... What do you want to conjure up?	Imagine que suas palavras são como feitiços. Uma conversa interna negativa é o equivalente a lançar um feitiço negativo sobre si mesmo. Faça isso e veja a vida ficar instantaneamente mais difícil. Sabendo disso, se tudo o que você diz é como lançar um feitiço sobre si mesmo, vale se perguntar... O que você quer conjurar?
81	Starting to find a compassionate voice can be hard. I know it was hard for me. It felt embarrassing and uncomfortable. I thought I needed to stay critical in order to grow and motivate myself. I also worried that if I didn’t criticise myself, other people would. I used it as a way to protect myself and ensure I was seen at my best or at the very least I’d covered my bases in case I wasn’t!	Encontrar uma voz compassiva pode ser difícil. Eu sei que foi difícil para mim. Parecia constrangedor e desconfortável. Eu achava que precisava ser autocrítica para crescer e me motivar. Também me preocupava que, se eu não me criticasse, outras pessoas o fariam. Eu usava isso como uma maneira de me proteger e de garantir que eu fosse vista na minha melhor versão – ou pelo menos eu esconderia minhas falhas caso não fosse.
82	Cue memories of me pointing out all the mistakes I made in a talk as soon as it was over to someone	Troquei lembranças minhas apontando todos os erros cometidos em uma conversa assim que ela

	trying to compliment me, preempting the criticisms I imagined were going through their mind.	terminasse por alguém tentando me elogiar, em vez de antecipar as críticas que eu imaginava se passando pela mente do outro.
83	What few people realise is... self criticism actively gets in the way of us becoming who we want to be. It makes the stress response stronger and usually consists only of negative comments - such as "you're so stupid" - and rarely includes the "here's how to make that thing better" instructions we all need to progress.	O que poucas pessoas percebem é que... a autocrítica nos atrapalha ativamente a nos tornar quem queremos ser. Ela intensifica a resposta ao estresse e geralmente consiste de comentários negativos – por exemplo, "você é tão ridícula" – e raramente inclui as instruções que todos precisamos para progredir – por exemplo, "é assim que você pode melhorar".
84	Once I discovered this, I decided to practice, practice, practice and make self-compassion a priority.	Assim que descobri isso, decidi praticar, praticar, praticar e fazer da autocompaixão uma prioridade.
85	From that practice, I came up with this simple exercise. One I call "... and that's okay".	A partir dessa prática, criei este exercício simples. Um que eu chamo de "... e tá tudo bem".
86	Whatever your struggles with self-compassion, you can overcome them by starting slowly with my personal trick...	Quaisquer que sejam suas lutas com a autocompaixão, você pode superá-las começando devagar com esse meu truque pessoal...
87	Any time you catch yourself being critical to yourself, or dwelling on an unhelpful thought add this simple statement: "...and that's ok" to the end.	Sempre que você se pegar criticando a si mesmo ou pensando algo inútil, adicione esta simples declaração "... e tá tudo bem" ao final.
88	For example, "I'm so stressed... and that's ok" or "I've achieved nothing today... and that's ok".	Por exemplo, "estou tão estressado... e tá tudo bem" ou "não consegui fazer nada hoje... e tá tudo bem".
89	I even do this when I can't sleep at night and am stuck in my brain panicking that if I don't get to sleep soon, the following day will be ruined - "I can't sleep, tomorrow I am going to be a mess... and that's ok".	Eu faço isso até quando não consigo dormir à noite e me vejo presa em meus pensamentos, em pânico porque, se eu não conseguir dormir logo, o dia seguinte estará arruinado – "não consigo dormir, amanhã estarei um caos... e tá tudo bem".
90	Repeating this multiple times over the space of a few minutes will really get the message through to your brain!	Repetir isso várias vezes no espaço de alguns minutos fará com que a mensagem chegue ao seu cérebro.
91	It doesn't matter how often you have to do it; the important thing is the message you give to yourself... The message that... Whatever my thoughts, my feelings, my worries... It is ok!	Não importa quantas vezes você tenha de fazer isso; o importante é a mensagem que você dá a si mesmo... A mensagem de que, quaisquer que sejam seus pensamentos, seus

		sentimentos, suas preocupações... tá tudo bem!
92	Try it. And that's ok..	Tente. E tá tudo bem...
93	Feel the difference? Simple yet so effective!	Sente a diferença? Simples, mas muito eficaz!
94	EXERCISE TWO ~ BOX BREATHING	EXERCÍCIO DOIS ~ RESPIRAÇÃO DA CAIXA
95	The next step towards resilience is learning how to use our breath to trigger the relaxation response.	O próximo passo para a resiliência é aprender a usar nossa respiração para desencadear a resposta de relaxamento.
96	As you now know, when we are stressed our heart starts to race and we breathe faster as our brain thinks we are about to burst into action.	Como você já sabe, quando estamos estressados, nosso coração acelera e respiramos mais rápido, pois nosso cérebro pensa que estamos prestes a entrar em ação.
97	And when we are relaxed our breathing and heart rate is slow and steady.	Quando estamos relaxados, ao contrário, nossos batimentos cardíacos são lentos e constantes.
98	We can use this information in our efforts to de-stress and relax.	Podemos usar essas informações para desestressar e relaxar.
99	We can deliberately send a message to our brain that it is time to relax by slowing down our breathing. This mimics our bodies behaviour during times of relaxation and switches off the fight-or-flight response.	Podemos enviar deliberadamente uma mensagem ao nosso cérebro indicando que é hora de relaxar ao diminuir a respiração. Isso imita o comportamento do nosso corpo durante os momentos de relaxamento e desliga a resposta de luta ou fuga.
100	Like self-compassion, breathing exercises are skills that sound quite simple. We breathe all day, every day without having to think about it right? How hard can it be to change our breathing so that it triggers the relaxation response?	Assim como a autocompaixão, os exercícios de respiração são habilidades que parecem bastante simples. Nós respiramos o dia todo, todos os dias, sem ter que pensar nisso, não é? Quão difícil pode ser mudar nossa respiração para que ela desencadeie a resposta de relaxamento?
101	One thing that makes the most effective breathing exercises seem odd at first is that they involve you having to learn to breathe differently because the truth is most people don't actually breathe properly in the first place.	Uma coisa que faz com que os exercícios de respiração mais eficazes pareçam estranhos no começo é que eles envolvem aprender a respirar de maneira diferente, porque a verdade é que a maioria das pessoas não respira adequadamente.
102	Most people breathe shallowly. Into the top of their chest. This is a sign that they are stress breathing, which makes it easier for them to jump straight into a stress response.	A maioria das pessoas respira superficialmente, na parte superior de seu peitoral. Este é um sinal de que elas estão respirando por estresse, o

		que facilita elas caírem direto em uma resposta ao estresse.
103	A full calming breath involves breathing all the way down into your diaphragm (your lower ribs), creating a buddha belly on your inhale. Try this now. Place one hand on your chest, and one on your lower ribs. As you inhale imagine sending your breath down to that bottom hand and try to push that hand away. As you exhale, notice how your bottom hand drops back down.	Uma respiração calmante e completa envolve respirar até o diafragma (suas costelas inferiores), criando uma barriga de buda em sua inspiração. Tente isso agora. Coloque uma mão no seu peitoral e outra em suas costelas inferiores. Ao inspirar, imagine mandar sua respiração para a mão de baixo, sentindo-a se afastar. Ao expirar, observe como a mão de baixo volta para o lugar.
104	You can make this breath even more soothing by deliberately breathing in through your nose and out through your mouth. This will stop you gulping down air, which is something many of us do when we start feeling anxious and can lead to hyperventilation.	Você pode tornar essa respiração ainda mais calmante inspirando deliberadamente pelo nariz e expirando pela boca. Isso o impedirá de engolir ar, o que é algo que muitos de nós fazemos quando começamos a nos sentir ansiosos e pode nos levar à hiperventilação.
105	Once you know how to breathe properly use the simple box breathing method below to trigger the relaxation response.	Depois de aprender como respirar corretamente, use o método simples de respiração da caixa abaixo para acionar a resposta de relaxamento.
106	Fun fact: Box Breathing also known as Square Breathing is used by the Marines to manage stress during conflict. If it works for the Marines, I think we can trust that it will work for us too!	Curiosidade: a respiração da caixa, também conhecida como respiração quadrada, é usada pelos fuzileiros navais para gerenciar o estresse durante conflitos. Se funciona para os fuzileiros navais, acho que podemos confiar que funcionará para nós também!
107	Here's how to do it:	Veja como fazer:
108	Simply, inhale for a count of 4. Hold your breath for 4. Exhale for 4. Then hold for 4.	Simplesmente inspire contando até 4. Prenda a respiração por 4. Expire por 4. Em seguida, segure por 4.
109	My favourite addition to this simple technique is to add in a visualisation.	Minha adição favorita à essa técnica simples é fazer uma visualização.
110	As you breathe in, imagine drawing one side of a box. As you hold your breath, imagine you are drawing the next side of the box. As you exhale, imagine drawing the next. Then as you hold your breath, visualise completing the box.	Ao inspirar, imagine-se desenhando em um lado de uma caixa. Ao prender a respiração, imagine que está desenhando o próximo lado da caixa. Ao expirar, imagine-se desenhando o próximo. Então, enquanto você prender a respiração novamente, visualize-se desenhando o último lado da caixa.

111	And repeat, visualising breathing along each side of the box, keeping each side of the box and therefore your breath the same length.	Repita, visualizando a respiração ao longo de cada lado da caixa e mantendo a atenção nos desenhos e em sua respiração por uma mesma duração.
112	Practice this regularly and it will become second nature whenever you feel stressed and need it the most.	Pratique regularmente e isso se tornará natural sempre que você se sentir estressado e mais precisar.
113	EXERCISE THREE ~ HUNT THE GOOD STUFF	EXERCÍCIO TRÊS ~ CAÇA ÀS COISAS BOAS
114	Now we have started to be kind to ourselves and learnt how to breathe properly, It's time to look at changing the focus of our attention and our thoughts.	Agora que começamos a ser gentis conosco e aprendemos a respirar corretamente, é hora de aprender a mudar o foco de nossa atenção e nossos pensamentos.
115	Did you know, our brain naturally focuses on danger and what could go wrong? Or what did go wrong? Have you noticed this? For example, have you ever had a test or deadline on the horizon and assumed you would fail? Or have you ever been about to meet a potential new friend or date and assumed they were going to find you boring or dislike you in some way.	Você sabia que nosso cérebro se concentra naturalmente no perigo e no que pode dar errado? Ou no que já deu errado? Você já reparou nisso? Por exemplo, você já teve um teste para fazer ou um prazo se aproximando e achou que não fosse conseguir? Ou já esteve prestes a conhecer um novo amigo ou possível namorado e presumiu que ele o acharia chato ou não gostaria de você por algum motivo?
116	Our ability to focus on the negative is one of the many ways we stayed alive as a species.	Nossa capacidade de focar no negativo é uma das muitas maneiras através das quais permanecemos vivos como espécie.
117	Think about our ancestors, while it was important that they got creative, learned new skills and made connections with people with whom they could live, be protected by and procreate with, it was more important that they continuously predicted what threat could be awaiting them.	Pense em nossos ancestrais. Embora fosse importante eles serem criativos, aprenderem novas habilidades e fazerem conexões com pessoas com quem pudessem conviver, se proteger e procriar, era mais importante que eles previssem continuamente quais ameaças poderiam os estar esperando.
118	Through anticipating the threat they were more likely to be able to avoid danger should it arise. The good news is: We can start to train our brain (yes, you can actually train your brain) to naturally focus on “the good stuff” in life.	Ao antecipar as ameaças, eles estavam mais propensos a evitar o perigo caso ele surgisse. A boa notícia é que podemos começar a treinar nosso cérebro (sim, você pode realmente treinar seu cérebro) para focar nas “coisas boas” da vida.
119	Here's how:	Veja como:

120	At the end of each day, write down 3 things that happened that you are grateful for, or that made you smile. They don't have to be big things. It could be that you saw a dog that made you laugh, or a stranger smiled at you, or that there are new flowers in your garden. Do this every day.	No final de cada dia, anote três coisas que aconteceram pelas quais você é grato ou que o fizeram sorrir. Não precisa ser grandes coisas. Pode ser que você tenha visto um cachorro que o fez sorrir, ou um estranho sorriu para você, ou há flores novas em seu jardim. Faça isso todos os dias.
121	Over time your tendency to only look for what could go wrong will shift as you notice your brain naturally picks out the positive in each day.	Com o tempo, sua tendência de procurar apenas o que pode dar errado mudará à medida que você perceber que seu cérebro está naturalmente escolhendo coisas positivas a cada dia.
122	It may sound too simple to be effective but this activity has been shown to improve self-reported happiness by between 2% and 25%!	Pode parecer simples demais para ser eficaz, mas essa atividade demonstrou uma melhora de 2% e 25% nos relatos de felicidade!
123	Can you believe that such a simple act can make that much change?	Você pode acreditar que algo tão simples pode fazer tanta diferença?
124	I genuinely didn't believe it until I saw the research and then felt the effects for myself.	Eu realmente não acreditei até ver a pesquisa e sentir os efeitos por mim mesma.
125	If you keep your gratitude diary for a while, you will also have a record of positive occurrences that you can look back on during the darker times - an added bonus.	Se você fizer seu diário de gratidão por um tempo, também terá um registro de ocorrências positivas que poderá consultar durante tempos de crise – um bônus.
126	If you are feeling cynical about gratitude journaling, you can choose to call it something else that makes it feel more relevant to you. I like to call it 'hunting the good stuff'.	Se você for cético em relação ao diário de gratidão, pode optar por chamá-lo de outro nome mais relevante para você. Eu gosto de chamá-lo de "caça às coisas boas".
127	Top tip: Get yourself a nice journal or notebook to write your gratitude in, this will help you to be more motivated and feel good whilst you are doing it, or agree to do this with a friend and share three things you are grateful for by text message at the end of each day!	Dica: Arranje um diário ou caderno legal para escrever suas gratidões. Isso o ajudará a ficar mais motivado e a se sentir bem enquanto estiver fazendo isso. Ou combine de fazer isso com um amigo e compartilhe três coisas pelas quais você é grato por mensagem de texto ao final de cada dia.
128	<b>EXERCISE FOUR ~ GET MOVING</b>	<b>EXERCÍCIO QUATRO ~ MOVA-SE</b>
129	Step four involves getting active. Many of us are fully aware that exercise is good for us. Few of us know however that the fight-flight response is meant to be followed by	O quarto passo envolve ficar ativo. Muitos de nós estamos plenamente conscientes de que o exercício faz bem. No entanto, poucos de nós sabemos que a resposta de luta ou

	a burst of activity (fighting or running) that would signal to the brain you have survived and you can now relax. For example, if our ancestors really did come across a tiger, they would run or fight, expending the energy that had built in their body, and the fight-flight response would be complete. Their bodies would relax. Likewise, if you stepped into oncoming traffic and jumped out of the way, that burst of energy would complete the fight-flight response and your body would know it could then relax.	fuga deve ser seguida por uma explosão de atividade (lutar ou correr), que sinalizaria ao cérebro que você sobreviveu e que agora ele pode relaxar. Por exemplo, se nossos ancestrais realmente encontrassem um tigre, eles correriam ou lutariam, gastando a energia acumulada em seus corpos. A resposta de luta ou fuga seria encerrada e seus corpos relaxariam. Da mesma forma, se você entrasse no meio do trânsito e de repente pulasse para fora da via, essa explosão de energia encerraria a resposta de luta ou fuga e seu corpo entenderia que já pode relaxar.
130	So that means we can deliberately use movement to stop the fight-or-flight response and get back to feeling relaxed again.	Isso significa que podemos usar deliberadamente o movimento para interromper a resposta de luta ou fuga e nos sentirmos relaxados novamente.
131	Because most people don't know this, they instead do the opposite and turn inwards and focus on worrying and the tension continues to rise inside their bodies and minds.	Como a maioria das pessoas não sabe disso, elas fazem o oposto e se voltam para si mesmas, se concentrando na preocupação. Assim, a tensão continua a aumentar dentro de seus corpos e mentes.
132	Movement doesn't only help us feel less stressed because it completes the fight-flight response. It also helps because, and here comes the science bit...	O movimento não nos ajuda apenas a nos sentirmos menos estressados porque encerra a resposta de luta ou fuga. Ele também ajuda porque – e aí vem a parte científica...
133	Raising your heart rate breaks down cortisol (a stress hormone) and also increases your endorphins (feel-good hormones) meaning you get a double dose of positive effects from going for a run around the block, or doing another form of chosen exercise.	Aumentar sua frequência cardíaca quebra a produção de cortisol (um hormônio do estresse) e aumenta a produção de endorfina (um hormônio do bem-estar), o que significa que você obtém uma dose dupla de efeitos positivos ao correr ao redor do quarteirão ou fazer outro tipo de exercício.
134	Dancing is a great way to move the energy around your body and put a smile on your face at the same time.	Dançar é uma ótima maneira de movimentar a energia ao redor do seu corpo e colocar um sorriso em seu rosto ao mesmo tempo.
135	So in times of stress.. Shake that booty!	Então, em tempos de estresse... Balance esse bumbum!
136	If moving isn't an option for you, <a href="#">click here to read all about my</a>	Se o movimento não for uma opção para você, clique aqui para ler tudo

	grounding technique that will help you get the same effect.	sobre minha técnica de aterramento, que o ajudará a obter o mesmo efeito.
137	EXERCISE FIVE ~ REACH OUT TO SOMEONE YOU LOVE	EXERCÍCIO CINCO ~ PROCURE ALGUÉM QUE VOCÊ AMA
138	Our final step in destressing is connection. When we are stressed out or anxious we often pull away from the people who could offer us the support we need.	Nosso passo final para desestressar é a conexão. Quando estamos estressados ou ansiosos, muitas vezes nos afastamos das pessoas que podem nos oferecer o apoio de que precisamos.
139	Sometimes we do this as we are worried that we will be a burden to people should we share our struggles. Sometimes we do this as we fear we will be judged. Other times we do this as our stress and anxiety removes the desire to be around others.	Às vezes, fazemos isso porque nos preocupamos em ser um fardo para as pessoas se compartilharmos nossas lutas. Às vezes, tememos ser julgados. Outras vezes, o estresse e a ansiedade removem o desejo de estar perto de outras pessoas.
140	Whatever our reason for disconnecting, it is important that we don't disconnect for too long.	Seja qual for o motivo da nossa desconexão, é importante não nos desconectarmos por muito tempo.
141	Connecting with others is essential for our wellbeing. When we are with people we care about our heart rate and breathing synchronises with theirs, which means that if we are around people who are calm, our nervous system naturally starts to mirror theirs.	Nos conectar com os outros é essencial para o nosso bem-estar. Quando estamos com outras pessoas com quem nos preocupamos, nossa frequência cardíaca e nossa respiração fica sincronizada com a deles, o que significa que, se estivermos perto de pessoas calmas, nosso sistema nervoso naturalmente espelhará o deles.
142	When we are with people we love, our brain starts releasing oxytocin and other feel good hormones, which naturally boost our mood.	Quando estamos com pessoas queridas, nosso cérebro libera oxitocina e outros hormônios do bem-estar, que naturalmente melhoram nosso humor.
143	And, when we share how we feel and someone listens to us truly and deeply, we suddenly feel less alone in our stresses. A problem shared...	Quando compartilhamos como nos sentimos e alguém nos ouve com interesse e sinceridade, nos sentimos menos sozinhos em nosso estresse. Um problema compartilhado...
144	At least once a day speak to someone you care about. While texting is good, speaking is even better. Who could you call? Or arrange to have a coffee with?	Pelo menos uma vez por dia converse com alguém que você gosta. Enviar mensagens de texto é bom, mas falar é ainda melhor. Para quem você poderia ligar? Ou combinar de tomar um bom café?
145	If it feels too scary to share what's stressing you out, you don't have to. But, if you can and someone asks	Se parece muito assustador compartilhar o que o está estressando, não precisa se forçar.

	how you are, tell them how you feel. We always say we're fine, even when we are not which actually makes us feel worse.	Mas, se você puder e alguém perguntar como você está, diga como se sente. Sempre dizemos que estamos bem, mesmo quando não estamos, e isso só faz nos sentirmos pior.
146	Sharing our vulnerability with others creates opportunities for support and releases some of the stress by letting it out and being honest.	Compartilhar nossa vulnerabilidade com os outros gera oportunidade de apoio e libera parte do estresse guardado ao externarmos nossos sentimentos e sermos honesto.
147	Most people experience similar fears and worries. If you tell your friends about what is making you panic, I would bet that they not only understand but are also able to share their own experiences.	A maioria das pessoas experimenta medos e preocupações semelhantes. Se você contar a seus amigos o que está lhe causando pânico, aposto que eles não apenas o entenderão, como também serão capazes de compartilhar suas próprias experiências com você.
148	If speaking to someone face to face isn't possible, could you join a group online? For example, come on over and join my community on Instagram where I give lots of tips and everyone supports one another.	Se não for possível falar pessoalmente com alguém, o que você acha de participar de um grupo online? Por exemplo, participe da minha comunidade no Instagram, onde dou muitas dicas e as pessoas se apoiam.
149	The best thing about this is you can join as an observer, only opting in to the conversation when you feel totally comfortable.	A melhor coisa de grupos online é que você pode participar como um observador, optando por falar só quando se sentir totalmente à vontade.
150	If you need a mood boost, never underestimate the powerful effects of getting to know someone new, or connecting with someone you know and have loved for a long time. You are deserving of connection and even if you don't have a circle of friends right now, there are plenty of people wanting to get to know you only a click away.	Se você precisar de um impulso para melhorar o humor, não subestime os efeitos poderosos de conhecer alguém novo ou se conectar com alguém que você conhece e ama há tempos. Você merece uma conexão e, mesmo que não tenha um círculo de amigos no momento, há muitas pessoas querendo conhecê-lo a apenas um clique de distância.
151	You now have the foundation of your coping skills toolkit. Put these into practice and you have taken the 5 steps you need to decrease anxiety and stress and increase your resilience.	Agora, você já tem a base da sua caixa de ferramentas de habilidades de enfrentamento. Coloque elas em prática e você terá dado os cinco passos necessários para diminuir a ansiedade e o estresse e aumentar a resiliência.

152	Building a daily practice will turn them into super powers that will change your life.	Construir uma prática diária transformará essas ferramentas em superpoderes que mudarão a sua vida.
153	Here is my handy guide to help you remember these tools, as I'm sure you don't want to carry this guide around in your pocket. Tip: Take a picture of the list and save it on your phone or tear it out, fold it up and put it in your wallet. Whatever you need to remember this.	Aqui está o meu guia prático para ajudá-lo a se lembrar dessas ferramentas, pois tenho certeza de que você não quer carregar este guia no bolso. Dica: tire uma foto dessa lista e salve no seu celular ou rasgue, dobre e coloque em sua carteira. Tudo o que você precisa se lembrar está aqui:
154	Building Resilience	Construindo Resiliência
155	"...And that's ok"	"...E tá tudo bem"
156	Box Breathing	Respiração da caixa
157	Hunt the good stuff	Caça às coisas boas
158	Get moving	Mexa-se
159	Reach out to someone you love	Procure alguém que você ama
160	GET THE BOOK	COMPRE O LIVRO
161	So now we've come this far together, let's not say goodbye just yet.	Então, agora que chegamos tão longe juntos, não vamos dizer adeus tão rápido.
162	If you liked this guide and want to go deeper on the journey of overcoming stress and anxiety and create lasting change then why not pre-order my new book 'A Manual For Being Human.	Se você gostou deste guia e quer se aprofundar nessa jornada de superar o estresse e a ansiedade e criar mudanças duradouras em sua vida, por que não encomendar meu novo livro "Um Manual Para Ser Humano"?
163	I wrote this book as I believe there is a damn good reason people are struggling. We are not taught to understand our emotions ... instead, we are raised to fear them. But not any more!	Escrevi este livro porque acredito que há uma razão muito boa para as pessoas estarem lutando. Não somos ensinados a entender nossas emoções... em vez disso, somos criados para temê-las. Mas não mais!
164	Do you want to understand how your childhood affects your relationship with yourself and others? How school, bullying, gender expectations and even the social media you consume each day influences your emotional wellbeing? Do you want to know what your emotions actually are, where they come from and how to manage them when they threaten to overwhelm you? If so, this book is for you...	Você quer entender como sua infância afeta seu relacionamento consigo mesmo e com os outros? Como a escola, o bullying, as expectativas de gênero e até as mídias sociais que você usa todos os dias influenciam seu bem-estar emocional? Você quer saber quais são realmente suas emoções, de onde elas vêm e como você pode gerenciá-las quando elas ameaçam dominá-lo? Se sim, este livro é para você...
165	A MANUAL FOR BEING HUMAN	UM MANUAL PARA SER HUMANO

166	Clinical psychologist Dr Soph structures this practical and insightful guide around three main questions: 1. How did I get here? 2. What's keeping me here? 3. How do I move forward?	A psicóloga clínica Dra. Soph estrutura este guia prático e elucidativo em torno de três questões principais: 1. Como cheguei aqui? 2. O que está me mantendo aqui? 3. Como faço para seguir em frente?
167	Reassuring, knowledgeable and kind, her three-step methodology has been developed through years of experience supporting people to make genuine change in their lives. It will help you to identify problems arising from past experiences and current life events as well as exploring the patterns, bad habits and negative cycles that may be keeping you stuck.	Tranquilizadora, experiente e gentil, sua metodologia de três etapas foi desenvolvida durante anos de experiência ajudando as pessoas a mudarem genuinamente suas vidas. Ela o ajudará a identificar problemas decorrentes de experiências passadas e eventos atuais, além de explorar os padrões, maus hábitos e ciclos negativos que podem estar o mantendo preso.
168	A Manual for Being Human provides a toolkit of established, proven therapeutic techniques including mindfulness, journaling, self-compassion, grounding, breathing and relaxation methods.	Um Manual para Ser Humano fornece uma caixa de ferramentas de técnicas terapêuticas estabelecidas e comprovadas, incluindo exercícios de atenção plena, journaling, autocompaixão, aterramento, respiração e métodos de relaxamento.
169	Out on 8th July 2021	Lançado em 8 de julho de 2021
170	<a href="#">CLICK HERE TO BUY NOW!</a>	<a href="#">CLIQUE AQUI PARA COMPRAR AGORA!</a>