

INTRODUÇÃO —HACK— YOURSELF

ANCIENT BRAINS IN
A HIGH TECH WORLD

KES

NEM TODAS AS FERRAMENTAS ESTÃO ADAPTADAS ÀS EXIGÊNCIAS DO NOVO MUNDO. NOSSO CÉREBRO, POR EXEMPLO.

O cérebro, um órgão tão misterioso quanto superlativo. 86 bilhões de neurônios, ligados através de mais de 1000 conexões sinápticas que controlam nosso comportamento e dão suporte para nossa mente.

Os avanços científicos e tecnológicos das últimas décadas tem ajudado a compreender melhor o funcionamento e as particularidades do cérebro humano, tudo isso graças ao estudo da neurociência e da evolução de novas tecnologias.

Mas será que todos esses desenvolvimentos são positivos? Se a tecnologia é capaz de dar escala às ideias, é a neurociência que pode ajudar a compreender como nossos cérebros e comportamento estão sendo afetados pelo fluxo incessante de estímulos e informações. Será que estamos bem adaptados para utilizar nossa capacidade em sua melhor forma? Será que atividades multitarefas nos tornam mais produtivos e eficazes?

INTRODUÇÃO —HACK— YOURSELF

ANCIENT BRAINS IN
A HIGH TECH WORLD

KES

Nesse **KES**, contaremos com **Adam Gazzaley**, que é professor de Neurologia, Fisiologia e Psiquiatria na Universidade da Califórnia e Fundador/Diretor Executivo da Neuroscape – centro de neurociência translacional dedicado à criação de tecnologia e pesquisa científica. Lá, reproduz ferramentas para pesquisas rigorosas que avaliam impactos em múltiplos aspectos da função cerebral e da fisiologia. Esta nova abordagem é feita através do desenvolvimento de video games de circuito fechado, personalizados e integrados com os mais recentes avanços em *software* (interfaces de computadores cerebrais, computação GPU, analítica com base na nuvem) e hardware (realidade virtual/aumentada, captura de movimento, dispositivos de gravação fisiológica móvel, estimulação cerebral transcraniana). Cofundador e *Chief Science Advisor* do Akili Interactive Labs e Chief Scientist do JAZZ Venture Partners, é também autor do livro *The Distracted Mind*, vencedor do Prêmio PROSE em 2017 na categoria de Biomedicina e Neurociências. Além disso, presta consultoria científica para empresas como Apple, GE e Sports & Nutrition, entre outras.

Adam nos guiará através da ciência que desbrava o comportamento humano, como nosso cérebro está sendo influenciado pelas novas tecnologias e como podemos nos adaptar e desenvolver ainda mais pelo uso das mesmas.

Alguns dos métodos utilizados para isso passam pela realidade aumentada, pelo uso de *games* e *marketing cloud* - e seus resultados têm guiado as empresas mais inovadoras do mundo em campos ainda pouco explorados nos negócios. Juntos vamos em busca do equilíbrio da vida com a tecnologia para compreender como nosso cérebro pode ser treinando para ser ainda mais eficiente nesta nova era.

SEPARAMOS ALGUNS LINKS PARA QUE VOCÊ SAIBA MAIS SOBRE O QUE NOS AGUARDA:

→ NERVANA

Nervana, são fones que foram desenvolvidos por uma startup americana de mesmo nome, sediada na Flórida, com a finalidade de melhorar o humor das pessoas. A ciência por trás desse novo gadget seria a estimulação do nervo vago. O nervo vago vai do tronco cerebral até o abdômen, atingindo todos os órgãos principais, estando também presente em ambos os lados do corpo. Sabe-se que sua estimulação afeta regiões do cérebro que estão repletas de células que liberam dopamina, que, por sua vez, desempenha um papel fundamental nos centros de recompensa e prazer do cérebro, assim como também na regulação do humor e emoção. Ou seja, utilizar esses fones pode ter o efeito de melhorar o humor.

<https://experiencenervana.com/>



→ O mundo moderno é ruim para seu cérebro

Antigamente não existia a expectativa de estar disponível o tempo inteiro, se alguém não conseguisse falar com você, era normal pensar que a pessoa está ocupada ou entre um lugar e outro. Hoje existem mais pessoas com celulares do que com banheiros em suas casas. E isso criou a expectativa de que você sempre consegue contatar alguém quando for conveniente para você. Porém a mudança constante de foco que essa acessibilidade cria não ajuda nossos cérebros a trabalharem melhor, pelo contrário, são bastante prejudiciais.

<https://www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload>

STIMULATE
YOUR
SERENITY



→ Como a Neurociência pode desbloquear a criatividade

Beautiful Mind é uma startup que promete uma nova maneira de analisar o comportamento de consumidores e clientes ao juntar os últimos conhecimentos em neurociência, psicologia comportamental e design thinking.

<https://www.fastcompany.com/1683188/neuro-design-lab-startup-aims-to-unlock-creativity>

→ Sabia que a super utilização de tecnologia pode diminuir o equivalente a 10 pontos do seu QI e aumentar seu nível de estresse?

É necessário estar em paz com o fato de que existem apenas 24 horas em um dia e sete dias em uma semana e que só existe um de você, compreenda suas limitações e aceite-as.

<https://www.theguardian.com/money/2009/oct/05/avoid-multitasking>

→ Estamos cada vez mais dependentes da internet para busca de informações e deixando de aprender e confiar em nossas memórias?

É um dos questionamentos dessa matéria muito interessante sobre a relação entre nosso cérebro e a utilização da internet e redes sociais.

<http://bigthink.com/philip-perry/cognitive-offloading-how-the-internet-is-changing-the-human-brain>

→ Um experimento ilustrado mostra que é possível “reprogramar” um cérebro

Impossível não gostar desse experimento em formato de quadrinho.



<http://www.wired.co.uk/gallery/illustrated-experiment-colour-inception>