



SMK

Knowledge Exchange Sessions

ADAM GAZZALEY

FUNDADOR & DIRETOR EXECUTIVO
DA NEUROSCAPE LAB

HACK YOURSELF



ASSUMINDO O CONTROLE DO SEU CÉREBRO – E ADMITINDO AS SUAS LIMITAÇÕES.

VIVEMOS NA ERA DA INFORMAÇÃO E NOSSA MENTE NÃO RESISTE A ESTÍMULOS. COMO REAGIR A ESSE DESAFIO? A NEUROCIÊNCIA NOS DÁ DICAS DE COMO SUPERAR AS DISTRAÇÕES E MELHORAR NOSSA CAPACIDADE DE APRENDER.

Não faltam estímulos na nossa vida cotidiana: as redes sociais, as inúmeras notificações do smartphone e o medo (ou ansiedade) estar perdendo alguma coisa. Somos bombardeados diretamente por um volume enorme de informações. Como lidar com isso? “Devemos ter controle sobre como interagimos com o mundo a nossa volta”, aconselhou o neurocientista norte-americano **Adam Gazzaley**, durante sua participação no **KES (Knowledge Exchange Session)**.

No evento, realizado em 15 de agosto de 2017, na Casa Itaim, em São Paulo, o palestrante abordou os desafios de como podemos viver melhor com a tecnologia e aumentar nosso processo cognitivo, ainda mais em um ambiente em que fazer muitas atividades simultaneamente é algo valorizado.

Adam começou sua apresentação falando da complexidade do cérebro humano e do que ele chama de “mito do *multitasking*”. “Ainda que a gente faça duas coisas ao mesmo tempo, como digitar e dirigir, nossa atenção não está 100% em nenhuma das atividades, e isso é um perigo”, afirmou.





“Devemos ter controle sobre como interagimos com o mundo a nossa volta.”

Além disso, o neurocientista deu um panorama da evolução de nosso cérebro e como somos seres especiais. “Nosso cérebro é único, pois temos objetivos. Não somos criaturas que apenas reagem aos reflexos do ambiente”.

Ele explicou que no nosso cérebro nossos objetivos funcionam em um esquema *top down* (de cima para baixo) e as influências do ambiente, em um esquema *bottom up* (de baixo para cima). Este último tópico trata de nosso controle cognitivo — composto por itens como atenção, gerenciamento de objetivos e *working memory* (capacidade de guardar informações temporárias para a tomada de decisão). Eles são responsáveis por nossa capacidade mental de viabilizar as nossas metas, e é aí que a coisa complica.

NOSSA MENTE DISTRAÍDA

A tese principal do livro “Distracted Mind” (“Mente Distraída”, em tradução livre), escrito por Gazzaley em parceria com o psicólogo Larry D. Rosen, é a de que somos seres ávidos por informação.

Essa ideia foi desenvolvida após análise comportamental e que nós reagimos de forma parecida com a definida por um modelo teórico, que prevê a ação de animais na busca por comida.

No exemplo dado pelo palestrante, um esquilo busca por nozes em uma árvore e ele vai acumulando e consumindo o alimento. A teoria diz que quanto maior o consumo, mais rápido ele procura outra fonte, pois sabe que o alimento lá está acabando. Se a árvore estiver acessível, logo ao lado, melhor ainda. É pra lá que o esquilo vai.

Agora, troquemos o alimento por informação. A nossa fonte pode ser o smartphone ou um app. Se você fica muito tempo neste meio, começa a sentir necessidade de mudar para outro, em busca de mais informação.

“A maioria dos dados sugere que quando nos engajamos com uma fonte de informação, acumulamos tédio. Provavelmente, por causa da rapidez que recebemos recompensas. Além disso, tem o aumento da ansiedade, de achar que se está perdendo algo. Essa característica é ainda mais comum nas redes sociais”, disse Gazzaley.

Diferente dos esquilos, que precisam buscar árvores para se alimentar, toda a tecnologia é baseada em “acessibilidade”. É tudo dado de bandeja: ao ler uma matéria na internet, há diversos links. Ao receber uma notificação, lá está um atalho para um app. E aí ficamos nesse círculo vicioso de busca de saciedade de informação, acompanhada de tédio e ansiedade.



“O descanso é crítico para evitar uma mente distraída. Quando você não dorme direito, a fadiga prejudica muito o processo de aprendizagem.”



MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Já deu para perceber que nosso cérebro adora estímulos. Se a gente não tomar o controle, inviabilizamos aqueles objetivos maiores, que nos diferenciam dos animais. Por essa razão, Gazzaley nos convida a mudar de comportamento para interagirmos com a tecnologia de forma saudável.

O primeiro passo é tomar consciência do problema. Depois, reduzir a acessibilidade de meios tecnológicos. Durante tarefas que exijam atenção, deixe o smartphone de lado, deixe e-mails para depois e desligue as notificações. Além disso, devemos controlar nosso tédio e ansiedade — pausas programadas durante trabalhos longos podem ajudar a tornar a tarefa de fazer uma coisa por vez mais prazerosa.

Além de evitar distrações, o neurocientista lembrou atividades que parecem básicas, mas que são importantíssimas para melhorar nossa capacidade de aprender, como comer bem, praticar exercícios físicos, diminuir o estresse e dormir. *“O descanso é crítico para evitar uma mente distraída. Quando você não dorme direito, a fadiga prejudica muito o processo de aprendizagem.”*

AUMENTANDO A CAPACIDADE DE APRENDER

Ainda que a tecnologia possa parecer vilã, é justamente nela que Adam aposta para melhorar nossa capacidade de aprender.

No Neurosape, laboratório de neurociência da UCSF (University California San Francisco), nos Estados Unidos, ele aplica tecnologia à neurociência. Usando apps, video games e realidade virtual, o centro de pesquisa tem desenvolvido formas de melhorar as funções cerebrais para ajudar no tratamento de doenças como autismo, TDA (Transtorno de Déficit de Atenção), depressão, entre outras.

Como parte desse esforço de juntar tecnologia com neurociência, Adam passou a aplicar parte do conhecimento na Akili Labs, uma companhia que une especialistas da área de neurologia e desenvolvedores da área de entretenimento.

Uma das aplicações feitas pela companhia é o Project Evo, um game para iPad em que o jogador deve desviar de uma série de obstáculos. O game pode parecer simples, mas ele está sendo considerado para o tratamento de pessoas com déficit de atenção – inclusive a companhia vai aplicar para receber aprovação nos EUA, de modo que o game seja considerado um tratamento oficial para deficiência cognitiva.



A group of people are gathered around a table in a meeting room, engaged in an exchange session. They are looking at and discussing sticky notes on the table. The room is decorated with plants and has a warm, orange-toned lighting. The text "EXCHANGE SESSION" is overlaid in the center of the image.

EXCHANGE SESSION

No grupo de **Marcus Hadade**, da Arizona, a questão apontada foi a dos escritórios abertos e como eles podem influenciar negativamente a produtividade. “Por um lado esse tipo de espaço torna a equipe toda integrada e acessível, porém fica difícil, às vezes, para as pessoas se concentrarem”, disse o executivo.

Sobre o assunto, Adam Gazzaley citou como exemplo o escritório do Facebook, e que a empresa investiu bastante em acústica — mesmo em um espaço aberto, é possível não ter muitas distrações. Além disso, nesses locais costumam ter divisórias e, quem se incomoda, acaba apelando para um headphone para se concentrar mais.





O grupo da **Bruna**, da Fjord Accenture, mostrou preocupação com a falta de uma agenda definida para reuniões, o que pode acabar em encontros improdutivos. Outro assunto abordado foi a presença de celulares nos encontros, que podem ajudar os participantes a dispersar. Para isso, ela sugeriu manter na bolsa ou deixar o aparelho desligado.

Carolina Sierra, da Telefônica Vivo, comentou que seu grupo discutiu as interrupções no trabalho, como as causadas por notificações do smartphone, e de que deve haver uma mudança de atitude quanto a isso. “Lógico, não vamos acabar com a tecnologia, mas temos de tomar uma decisão para controlar este tipo de distração.”





Sobre este mesmo assunto, **Alex Rocco**, da Sky, lembrou que algumas companhias têm uma caixa de madeira na porta das salas das reuniões. Lá, os participantes podem deixar o aparelho e se concentrar apenas nos assuntos a serem discutidos.

DEPOIS DA PALESTRA
DO NEUROCIENTISTA,
NÓS DO KES,
PROPOMOS A VOCÊ
MAIS ALGUMAS
REFLEXÕES:

*Priorizo minhas atividades
ou vou fazendo de acordo
com a demanda, de forma
desorganizada?*

*Em reuniões, sabemos
exatamente o que vamos
discutir e o resultado
esperado?*

*Sei da importância
que o sono e a
prática de esportes
tem para melhorar
minha capacidade de
aprendizagem? Tenho
dado a devida
atenção a isso?*

*Desligo as notificações do
smartphone durante o
trabalho para evitar
distrações?*

*O que estou esperando
para começar a testar
essas ações e assumir o
controle de uma relação
mais saudável com a
tecnologia?*

INSPIRED BY

Accenture Interactive



Knowledge Exchange Sessions

WWW.KES.DO

INSTAGRAM

TWITTER

FACEBOOK

G+

LINKEDIN