

# O CÉREBRO EM LOCKDOWN

A pandemia derrubou nosso modelo de mundo e nos colocou para operar no modo “sem precedentes”. A vida mudou de repente e perdemos as referências das pequenas ações que pautavam nosso dia a dia. Nesse contexto de imprevisibilidade, como nosso cérebro reage? Em meio a tantos fatos ruins, uma boa notícia: as restrições causadas pelo isolamento social nos obrigam a pensar de forma diferente e acabam servindo como um estímulo à criatividade.

O fato é que nosso cérebro é preguiçoso e funciona pelo caminho do menor esforço. Ou seja, ele busca a maneira mais fácil de trabalhar, baseado naquilo que é previsível. Ao nos deparar com uma situação atípica como a que estamos vivendo agora, desafiamos nosso cérebro a se desenvolver e se atualizar o tempo todo e, com isso, nos dar novas respostas. Mesmo pequenas situações cotidianas - como estar cozinhando, acabar um ingrediente e não poder sair para ir ao supermercado - são gatilhos para que o cérebro saia do modus operandi.

Quem nos conta mais sobre as reações do cérebro em lockdown é o neurocientista **David Eagleman**. Especializado em plasticidade cerebral, percepção do tempo e sinestesia, o próximo palestrante do KES Global Exchange também é autor de best-sellers que ocuparam a lista do New York Times como *The Brain: The Story of You* e *Incógnito: The Secret Lives of the Brain*. Ele escreveu e apresentou a série da PBS *The Brain with David Eagleman*, na qual ganhou grande popularidade. **David** atua ainda como professor adjunto da Universidade de Stanford e como chefe do Centro de Ciência e Direito, instituição sem fins lucrativos.

Um dos assuntos preferidos de **David** é a relação entre o cérebro e o tempo. Durante o isolamento social, parece que aquela sensação de não saber sobre que dia é hoje ou se o encontro virtual com a família aconteceu ontem ou há dois dias está mais presente. Não é só impressão. Sem os pilares que serviam como balizas para reconhecer a passagem de um dia ou de uma semana, perdemos a capacidade de acompanhar o tempo. Daí essa confusão.

No momento em que os especialistas ganham credibilidade e as instituições são valorizadas em detrimento da desinformação, é fundamental ouvir o que a ciência tem a nos dizer. Como podemos aproveitar a condição de crise e isolamento social para sermos mais criativos e encontrar soluções inovadoras? O que temos a aprender com essa condição de confinamento no que diz respeito a nossas habilidades criativas e a possibilidade de exercitar a plasticidade do nosso cérebro? David vai mostrar evidências sobre como o atual contexto é propício a uma postura inovadora – e trazer um pouco de luz em meio a tempos tão sombrios.

# PRE READING

SELECIONAMOS ALGUNS ARTIGOS  
PARA VOCÊ SE APROFUNDAR NO TEMA:

**O isolamento está distorcendo nossas memórias  
- mas existem maneiras de recuperar o controle:**  
<https://bit.ly/2TYWYyG>

**O incrível poder do nosso cérebro de esticar  
(ou encolher) o tempo:**  
<https://bbc.in/2XmK8MT>

**Como podemos exercitar a nossa criatividade:**  
<https://bit.ly/2XkP70K>

**Entendendo como a neurociência estimula  
o pensamento criativo:**  
<https://bit.ly/3ciRVQ1>

**Este é o seu cérebro durante o isolamento: como  
restabelecer o foco e recuperar o ritmo:**  
<https://bit.ly/2XkPg4i>



# KES GLOBAL EXCHANGE

KES INNOVATION COMMUNITY

---

Google



verizon  
media



YouTube

Qlik

waze ADS



Tetra Pak®

Elemidia

IBM

WWW.KES.DO

INSTAGRAM

TWITTER

FACEBOOK

LINKEDIN