

KES
GLOBAL
EXCHANGE

#KESGLOBAL

**NAVIGATING
OPPOSING
REALITIES:
STRESS AND
INNOVATION**

**DR. SHIMI
KANG**

*PSIQUIATRA DE HARVARD
E ESPECIALISTA EM
NEUROCIÊNCIA DA INOVAÇÃO*

#KES2021

KES.DO

NAVIGATING OPPOSING REALITIES: STRESS AND INNOVATION

DR. SHIMI KANG

KES
GLOBAL
EXCHANGE

"Olhe profundamente a natureza e então você entenderá tudo melhor"

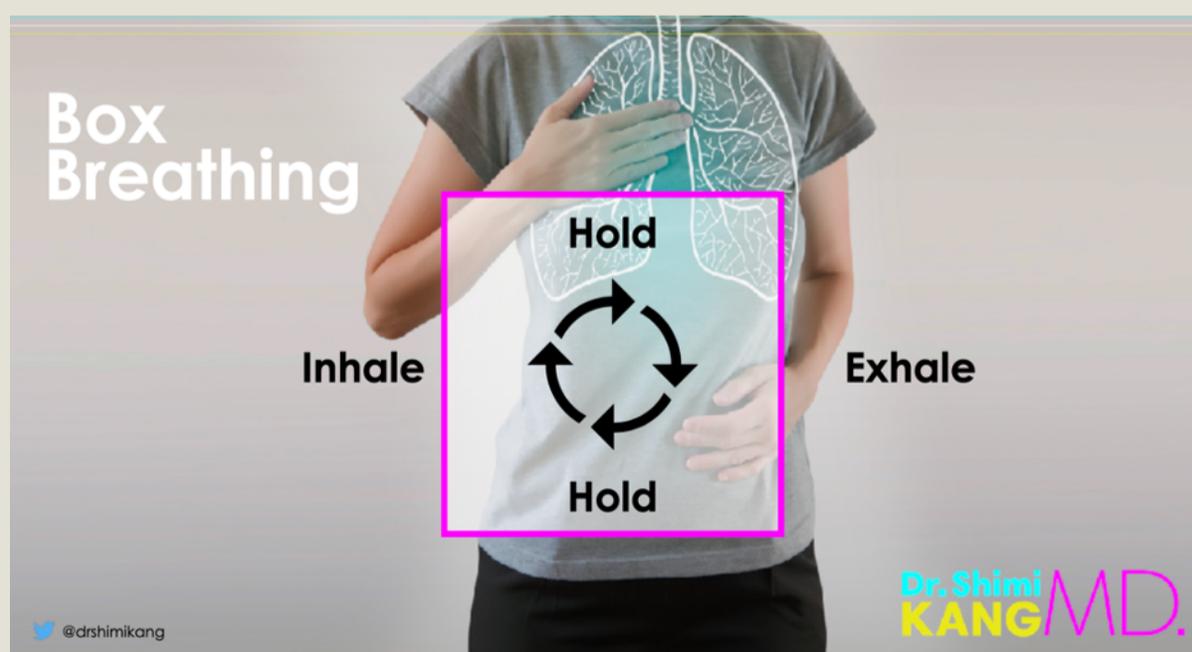
Albert Einstein

A frase abre a apresentação da Dr Shimi Kang, durante sua participação no KES Global Exchange. Especialista em neurociência da inovação, ela fala sobre a natureza do corpo humano e como podemos usar a ciência para navegar bem entre duas realidades tão presentes e tão conflitantes do nosso tempo. Vivemos na era da inovação, mas estamos sob forte stress.

O stress é hoje uma das doenças dominantes e impacta nossas mentes, corpos e a sociedade. Enquanto isso, criatividade e inovação são habilidades cada vez mais exigidas de nós. Usando metáforas, exercícios práticos, explicações sobre o funcionamento do cérebro e a imagem de animais como golfinho, tubarões e a água-viva, a psiquiatra de Harvard aponta caminhos para cuidar da saúde mental, ter uma boa relação com a tecnologia e saber responder bem a essa complexidade do nosso tempo.

Dr Shimi prescreve alguns "remédios" produzidos pelo nosso corpo para o bem-estar, conexão e adaptabilidade, como endorfina, ocitocina e dopamina. Lembra ainda que o que é simples não é fácil, que saber não é fazer e que fazer nos leva a ser. "Temos a tendência de esquecer o que é simples. Ficamos doentes porque negligenciamos coisas simples". Como exemplo, dormir, beber água e nos movimentar.

Ela divide sua apresentação em tópicos e recomenda exercícios práticos para cada um deles:



NAVIGATING OPPOSING REALITIES: STRESS AND INNOVATION

DR. SHIMI KANG

KES
GLOBAL
EXCHANGE

- 01** **Saúde mental e bem-estar (via endorfina)**
Momentos de ócio, em que operamos no modo desligado, relaxado
- 02** **Conexão (via ocitocina)**
Relacionamento social, comunidade
- 03** **Adaptabilidade (via serotonina)**
Brincadeira, jogos, atividades lúdicas - mentalidade e atividades

1. Saúde mental

Podemos falar em dois estados do corpo humano. Um de sobrevivência e outro de crescimento. No primeiro, estamos sob stress e conseqüentemente sob o efeitos de adrenalina, cortisol e outros hormônios liberados a partir do estímulo do stress. Nesse cenário as únicas respostas possíveis são paralisar, atacar ou fugir. Já no segundo estado, podemos escolher como reagir. É aqui que coisas boas acontecem. Essas reações fazem parte da natureza humana. Quando interagimos com a situação não apenas reagimos a ela. A chave é conseguir passar do estado de sobrevivência para o de crescimento.

O cérebro está dividido em três partes do corpo humano que juntas administram o stress abrindo espaço para a inovação, segundo Dr Shimi. São elas cabeça, coração e as vísceras. Para cada uma, há um modo de operar que podemos explorar para lidar com o stress de forma positiva. As brincadeiras, jogos e atividades lúdicas se conectam à cabeça, que se alimenta de desafios. A conexão social e com a comunidade beneficia o coração, enquanto meditação e exercícios de respiração alimentam as nossas vísceras - pense na sensação de borboletas no estômago.

Na prática, podemos atingir um estado de bem-estar com a endorfina, hormônio liberado em momentos de ócio e relaxamento, ou ainda quando estamos em contato com a natureza. Entre as dicas da psiquiatria está colocar fotos de natureza no escritório e nas telas do celular e do computador. Outra recomendação é usar a técnica do box breathing. “A técnica usa a respiração, o mindfulness e a gratidão para nos levar em direção à aprendizagem e ao desafio.” Fazer um esforço para banir interrupções e o hábito de multitasking podem aumentar a produtividade em até 65%. O multitasking vai contra a natureza do cérebro, que prefere uma orientação sobre onde deve focar para ter melhor desempenho.

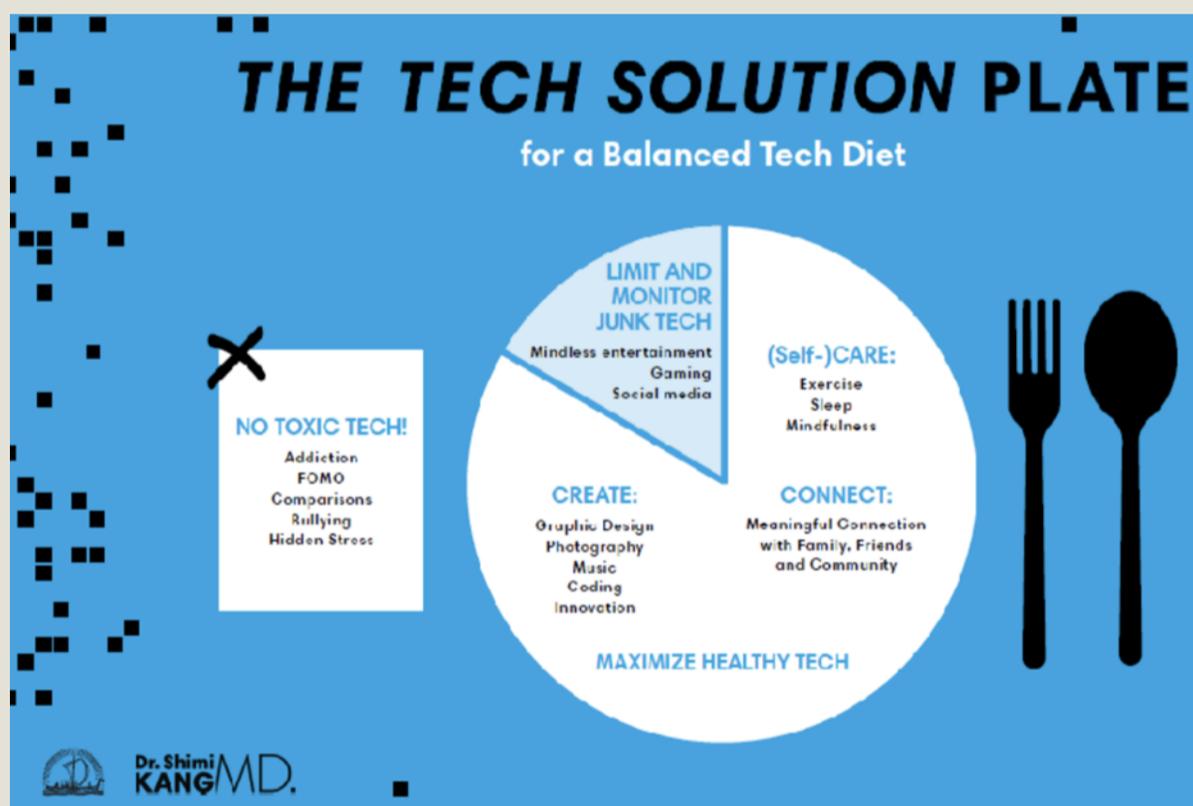
NAVIGATING OPPOSING REALITIES: STRESS AND INNOVATION

DR. SHIMI KANG

KES
GLOBAL
EXCHANGE

Para uma relação melhor com a tecnologia, dieta

Para uma relação mais saudável com a tecnologia, Dr Shimi recomenda pensarmos como uma dieta. Assim como temos junk food, que devemos evitar, temos toxic tech ou junk tech. A chave é priorizar a saúde e saber usar a tecnologia a seu favor - e não para beneficiar as big techs. A dopamina, liberada nas interações via tecnologia, atua sobre o cérebro como o açúcar, por exemplo, causando dependência. E por isso deve ser usada com parcimônia. O segredo aqui é pensar em como consumir a tecnologia de forma consciente e equilibrada.



2. Conexão

Para tratar de modelos interpessoais, Dr Shimi recorre à natureza. Ela cita um tubarão autoritário, uma água-viva permissiva e um golfinho colaborativo para ilustrar maneiras de reagir a situações de stress. O tubarão representa o modo de encarar com pessimismo e agressividade, o que não é nada motivador. A água-viva permissiva é quando simplesmente entregamos os pontos e não conseguimos agir de maneira pró-ativa. Desejamos ser como golfinhos, calmos, centrados e colaborativos. Mas o que fazer para adotar essa postura? São quatro passos para focar em um estado de espírito equilibrado com empatia, autonomia e otimismo.

NAVIGATING OPPOSING REALITIES: STRESS AND INNOVATION

DR. SHIMI KANG

KES
GLOBAL
EXCHANGE

- Acabe com o tubarão e com a água-viva. A ciência comportamental nos diz que pressionar é contraproducente, enquanto deixar à deriva é pior do que orientar;

- A empatia é uma ferramenta poderosa para se conectar com os outros porque libera o hormônio da confiança, a oxitocina. Use afirmações de empatia, olhando a situação a partir do lugar do outro;

- Identifique e expresse compreensão. Todos precisamos de um motivo para dar um passo e fazer a diferença. Determinar as motivações pessoais constrói autonomia e configura o cérebro para liberar dopamina;

- Crie um sistema de suporte positivo e expressão de otimismo no sucesso. Se conseguir adicionar uma visão de sucesso você vai ativar a serotonina.



3. Adaptabilidade

Dr Shimi destaca a importância do nosso envolvimento com brincadeiras, atividades lúdicas e jogos para o desenvolvimento da nossa capacidade de adaptação. "Play" é uma mentalidade. Seu poder é a chave para se adaptar a um mundo em constante transformação", diz. Ela tem conselhos valiosos para apresentar uma brincadeira ou atividade do gênero e trazer mais diversão, inovação e adaptabilidade para o trabalho e para dentro de casa:

- Tente primeiro antes da instrução
- Dê uma dica, não uma solução
- Assuma riscos saudáveis
- Estabeleça metas para os desafios

NAVIGATING OPPOSING REALITIES: STRESS AND INNOVATION

DR. SHIMI KANG

KES
GLOBAL
EXCHANGE

Há ainda diferentes formas de aderir à "mentalidade play", como a construção de narrativas, movimentar-se, usar as mãos para fazer as coisas - e encontrar respostas - e celebrar com a família e amigos. Outra ferramenta sugerida por Dr Shimi é a técnica da visualização, usada de forma recorrente por crianças. Visualização, afinal, nada mais é do que uma brincadeira de imaginação. O passo a passo:

1. Relaxe o corpo e a mente com uma respiração profunda
2. Defina a visualização de seu objetivo claramente. "Vou me imaginar fazendo sucesso com meu discurso em público"
3. Torne a cena o mais real possível. Experimente usar todos os sentidos
4. Desperte emoções positivas ao visualizar momentos de felicidade, gratidão, amor e orgulho - o que libera dopamina, endorfina, ocitocina e serotonina

Otimização do cérebro

Tendemos a usar as ferramentas de otimização do cérebro de acordo com nosso perfil e estilo de vida. Mas segundo a especialista, para ter uma melhor performance, idealmente é equilibrar o uso dos três recursos - 'play', conexão social e momentos de ócio (ou o P.O.D - play, others, downtime). Esse equilíbrio garante que o ser humano passe do modo de sobrevivência para o de crescimento e assim encontre também a inovação. Outro aspecto importante para ativar positivamente nosso cérebro é viver em um contexto onde a diversidade impera, ou onde impera a diversidade das espécies.

A psiquiatra explica a ideia do quociente de consciência, que nos habilita a estar aptos para o futuro, o "Future Ready CQ". Ele é composto de comunicação, colaboração, pensamento crítico, criatividade e contribuição. Todas habilidades que podem ser cultivadas, graças às nossas trilhas neurais que se desenvolvem com o uso. Ela lembra que graças à neuroplasticidade, a capacidade de mudar e aprender sempre, não importa em que lugar estamos ou com qual idade, é possível aderir a novos hábitos e nos adaptar a diferentes realidades. Esses ingredientes não só nos ajudam a navegar em um presente complexo, mas também nos preparam para o futuro.

NAVIGATING OPPOSING REALITIES: STRESS AND INNOVATION

DR. SHIMI KANG

KES
GLOBAL
EXCHANGE

Q&A

Ao longo de sua apresentação, Dr Shimi respondeu perguntas dos participantes.

Seguem alguns destaque:

Alguns estudos apontam que doses controladas de stress ajudam na produtividade/criatividade. Mito ou verdade? Se for verdade, como balancear isso de forma saudável?

Rodrigo Galvão - Transamérica

Nós não precisamos de estresse para sermos criativos. Precisamos de desafios. Desafios nos estimulam a crescer. É como fazer exercícios. Eu não preciso forçar meus músculos, mas sim desafiá-los para fortalecê-los. Eu prefiro pensar em desafio em detrimento ao stress.

Como a Covid e os muitos eventos do ano passado impactaram o comportamento das pessoas e o senso de conexão no local de trabalho e em casa. Existe algum dado sobre isso?

Giovanni Salvador, BossaBox

Solidão é algo altamente tóxico. Não somos feitos para viver em isolamento. A pandemia agravou a privação de sono, a falta de exercício físico e nos colocou em isolamento social. Não fomos feitos para viver sozinhos. Vimos um grande aumento de casos de depressão, redução do sistema imunológico, câncer se espalhando rapidamente. Pessoas solitárias não vivem muito. Precisamos nos esforçar para nos manter conectados durante a pandemia. Perdemos a conexão social do elevador, do cafezinho.

Eu me preocupo com os bebês, que precisam ver expressão facial para melhor desenvolvimento do seu cérebro. Bebês têm visto pessoas usando máscara e olhando para seus celulares. Tente não ficar apenas no seu celular, tente fazer conexão pelo olhar, videoconferência é melhor para se comunicar do que apenas por mensagem, ou ainda falar por áudio. Essas conexões são partes fundamentais para nossa nutrição. Conexão social é vital. Nesse sentido, devemos não apenas socializar, mas criar vínculos, conexões profundas e com significado.

NAVIGATING OPPOSING REALITIES: STRESS AND INNOVATION

DR. SHIMI KANG

KES
GLOBAL
EXCHANGE

Q&A

A criatividade foi citada como uma habilidade chave para futuros líderes. Ela pode ser desenvolvida?

Luana Medeiros, Xandr

Sim, é uma habilidade que pode ser desenvolvida e que se encontra em uma parte do cérebro onde há neuroplasticidade, ou seja, que está em constante transformação. Play e downtime são bons recursos para se tornar mais criativo. Mas você não se sentirá criativo se estiver com falta de sono, desidratado ou ainda se não se sentir seguro principalmente no ambiente de trabalho. Primeiro é preciso cuidar dessas questões básicas. Mas definitivamente a criatividade pode ser desenvolvida, não importa quem você seja ou qual a sua idade.

Artigos para leitura:

[Understand burnout and how to avoid it](#)

[Internal Drive: The Art & Science of Human Motivation](#)

[Adaptability: The Key Ingredient to an Awesome Life](#)

[Understanding Flow States & How to Achieve Them](#)

[Todas as edições atuais disponíveis do livro best-seller The Dolphin Way](#)

KES GLOBAL EXCHANGE

KES INNOVATION COMMUNITY

Google



wework



bossabox

Algar
Tech

xandr



workplace
from FACEBOOK

eletromidia

Tetra Pak®

ORACLE



UNITEDHEALTH GROUP®

amil

Americas
Serviços Médicos

qlikQ



WWW.KES.DO

INSTAGRAM

TWITTER

FACEBOOK

LINKEDIN