

Bem-estar organizacional

Energia humana e tecnologias da consciência

Este é o último de uma curta série de artigos a propósito da utilidade da gestão da energia humana quando pensamos no bem-estar das equipas. Desde logo, isso sugere-nos uma mudança de *mindset*. Percebendo, agora, que quando avaliamos a produção humana o foco não deve estar no “tempo produtivo” cronológico, mas sim na “energia produtiva”. Logo, em conclusão, as organizações, as famílias, as comunidades, deverão estar habilitadas a consolidar a energia humana.

Para ajudar a que tal seja facilitado, existem as “*Conscious Tech*”. Estas tecnologias, para além de facilitarem o bem-estar, promovem a autodescoberta, proporcionando um ambiente de conexão na dimensão da atenção, do foco e da serenidade. Consequentemente, a proximidade, a aceitação, o respeito e a autonomia entre os elementos do grupo de trabalho será aumentada. Ora, os leitores desta revista, mais que quaisquer outros, estão familiarizados com práticas milenares com esse mesmo propósito. Por exemplo, o Yoga, a Meditação, o Chi Kung, terapias dos chacras, etc. Popular é também a ideia de sermos todos “seres de luz”. Partir deste enquadramento torna-se inevitável quando pretendemos

refletir sobre a gestão da energia produtiva humana. E como é que as “*Conscious Tech*” ajudam a criar o ambiente e a energia apropriados a um espaço de serenidade e união incondicional? Desde logo, auxiliando-nos a regressar a nós mesmos e ao encontro com a Natureza mais subtil.

Níveis de exposição solar

Começamos pelo mais simples. As tecnologias que permitem medir as nossas necessidades e níveis de exposição à luz. Todos sabemos o quanto dependemos do sol para nos sentirmos confortáveis. A empresa “*SunSprite*” desenvolveu um pequeno apetrecho que mede e rastreia a quantidade e a qualidade da energia solar ao nosso redor. Baseado em conhecimentos

científicos, este dispositivo lança sinais de alerta, lembrando-nos de, por exemplo, sair do edifício e ir “apanhar sol”. Este instrumento poderá estar conectado por *bluetooth* a um *smartphone* ou iPad. O “*SunSprite*” rastreia luz visível e UV. A exposição à luz solar aumenta a vitalidade, assim como o foco. Restabelece o humor, ajudando a melhorar a qualidade do sono e do despertar. Assim, poderemos criar um padrão e aprender a otimizar as carências de cada equipa a este nível. Não menos importante é o facto de este pequeno equipamento ajudar a entender se os locais onde os nossos recursos humanos estão posicionados são os mais convenientes. Os finlandeses da “*Light Cognitive*” fornecem painéis de luz natural do tipo “*Big*

Sky”, trazendo uma luz muito próxima da natural. Isto é particularmente indicado para os ambientes sem iluminação solar. Estes painéis podem ser aplicados em qualquer parte do espaço, simulando o ambiente de “ar livre”, do céu ou de uma janela por onde o sol entra. Durante o ciclo do dia, o “Big Sky” emite luz de alta intensidade enriquecida, permitindo o aumento dos estados de alerta, produzindo uma sensação de bem-estar. Assessorados pelo conhecido Steven Lockley, da Harvard Medical School, a “Light Cognitive” reconhece que a sua luz é especialmente aconselhada para ambientes corporativos, hotéis, unidades de saúde e, muito especialmente, em ambientes de aprendizagem.

Apresentando soluções de *design*, decoração luxuosa e sofisticação, estes painéis de luz conseguem replicar matizes e os ciclos naturais do dia, melhorando, para além do bem-estar, a produtividade. Este sistema poderá ser, igualmente, controlado através de um aplicativo dedicado para *smartphone* ou *tablet*.

Lâmpada que equilibra chacras

Já os inventores da “Lucia nº 03” apresentam uma “estranha” lâmpada de LED de frequências variadas (brancos e halogéneo) de simples aplicação. Bastará estar alguns minutos de olhos fechados perante esta luz. Esta viagem visual única aumenta a capacidade de exploração visionária e a criatividade, estimulando – mais uma vez – o foco e a atenção. A par de tudo isso, aumenta o relaxamento, abrindo a possibilidade a estados alterados de consciência. O fabricante afirma ainda que a mesma permite estimular a glândula pineal. Esta lâmpada trabalha o equilíbrio dos canais energéticos (chacras), especialmente o coração e o plexo solar.

No local de trabalho, a “Lucia nº 03” é usada para ajudar os elementos da equipa a alcançar e a manter o estado de serenidade, permitindo a quebra da “realidade padrão”. Fornecer esta terapêutica em curtos intervalos, numa sala de pausas, tornará os seus

funcionários mais produtivos e inspirados. Na própria Natureza são conhecidos os fenómenos provocados pelos referidos espectros de luz. Isto, em especial, no

respeitante ao comportamento humano. Exemplo disso são os transtornos afectivos sazonais e outros tipos de estados depressivos. Dependemos, portanto, da luz para estar equilibrados. Isso será o mesmo que dizer energizados. Ainda a este propósito, não posso deixar de lembrar o fenómeno da

neuroplasticidade. Ao contrário do que tradicionalmente a Medicina defendia, hoje sabemos poder incentivar o cérebro, vitalizando a rede neuronal durante toda a nossa existência, existindo sempre a possibilidade de serem criadas novas ligações cerebrais. O cérebro só envelhece por falta de estímulos. E a luz, ao ser aplicada de forma terapêutica, poderá levar a uma maior animação cerebral. A organização norte americana “The Neurolight” tem um programa com este propósito. Eles juntaram à “lâmpada neural” a música, trabalhando tanto o *design* de luz, como o de som. O objetivo desta organização passa pelo desenvolvimento dos cuidados de saúde preventiva ao nível da neuroplasticidade. Todas as experiências com luz, no âmbito das tecnologias da consciência, visam ter

“Todas as experiências com luz, no âmbito das tecnologias da consciência, visam ter um efeito de equilíbrio energético. Porém, esse, como sabemos, varia de pessoa para pessoa.”



um efeito de equilíbrio energético. Porém, esse, como sabemos, varia de pessoa para pessoa. Contudo, poucos são os que referem não se sentir mais relaxados, energizados, focados e atentos após experimentarem estas tecnologias. Com igual intenção, Deepak Chopra, o popular guru da medicina alternativa, criou o “Dream Weaver”. Trata-se de um aplicativo de luz e som, que usa um estroboscópio LED, combinando a música e a voz. Isto através de qualquer *smartphone*. A luz psicadélica pretende que as frequências de ondas cerebrais se sincronizem com o estímulo (som e luz), numa sintonia correspondente ao estado cerebral pretendido. Distintos impulsos cerebrais combinam diferentes níveis de alerta. Uns trabalham a hipervigilância; outros, estados de relaxamento, sono e sonhos. E por aí vamos... Note-se que, mais uma vez, esta terapêutica é realizada de olhos fechados.

Concluindo, aconselho a quem trabalha na área da saúde e das terapias complementares que esteja atento ao sector emergente das “Conscious Tech”. O que daí virá no futuro, acredito, será absolutamente deslumbrante. Z

Paulo Vieira de Castro



Diretor do Dep. de Bem-Estar nas organizações I-ACT – Institute of Applied Consciousness Technologies – E.U.A.
paulo@conscioustech.com