



5 TENDÊNCIAS QUE DESCOBRI NA MAIOR FEIRA DE VAREJO DO MUNDO

Em 2024, tive a oportunidade de participar da NRF em Nova York e irei compartilhar quais são as últimas atualizações e insights do varejo que descobri na maior feira de varejo do mundo.

Edição nº 010

Simple Business.

Maio 2024

Edição Internacional

“A Planet Smart City planeja e constrói, bairros e cidades inteligentes e inclusivos.”

SUSANNA MARCHIONNI

CEO no Brasil e Co-Fundadora da Planet Smart City, empresa italiana que trabalha com bairros e cidades inteligentes, e vem revolucionando o setor imobiliário.

revistasb.com.br



Fortaleza - Ceará - Brasil

02 **5 tendências que descobri na maior feira de varejo do mundo**

Ricardo Dalbosco

05 **Jornada Corporativa: Navegando nos Desafios da Liderança em um Mundo BANI**

Silvana Buzzi

08 **A adoção e impactos da IA no Setor Público**

Cesar Patiño

11 **O que é biohacking?**

Andryely Pedroso

14 **Susanna Marchionni**

20 **Quando a inovação encontra o propósito**

Tatiana Fonseca

22 **Gaming uma nova avenida de crescimento para as plataformas de streaming?**

Gustavo Vilardo

26 **Inteligência Artificial desvenda segredos da imaginação humana e formação da memória**

Hélio Contador

“**Seja parceiro de grandes projetos e não dono de pequenos negócios**”

Luiz Barsi Filho

Economista, advogado e o maior investidor individual brasileiro

Simple Business.

EXPEDIENTE

Publisher: Eagle Publicidade.

CNPJ: 21.992.209/0001-59.

Legal Responsible: Pedro Mendonça.

Creation and Design: Hugo Crisóstomo.

Responsible Journalist: Orisvaldo Pires.

Interviews: Pedro Mendonça.

Review: Deuzenith Ferreira.

Columnists: Andryely Pedroso, Cesar Patiño, Gustavo Vilardo, Hélio Contador, Ricardo Dalbosco, Silvana Buzzi,

Tatiana Fonseca.

Simple Business Magazine é uma revista de empreendedorismo e inovação. A reprodução da mesma ou em parte é proibida, assim como a venda de cópias impressas. Os artigos publicados são de responsabilidade exclusiva de seus autores. A única pessoa autorizada a falar em nome da Simple Business Magazine ou a remover qualquer tipo de material é o seu Responsável Legal, Pedro Mendonça.

Telefone: +55 (62) 981252641

Website: www.revistasb.com.br

Email: contato@revistasb.com.br

Instagram: [@revistasimplebusiness](https://www.instagram.com/revistasimplebusiness)

5 tendências que descobri na maior feira de varejo do mundo

Ricardo Dalbosco

A National Retail Federation (NRF) é a maior e mais influente feira de varejo no mundo. Ela acontece anualmente em Nova York e reúne os principais players do setor, desde varejistas tradicionais até empresas de tecnologia inovadoras. A NRF não é apenas uma vitrine das últimas tendências no varejo, mas também é um espaço onde ideias disruptivas e estratégias de negócios estão em constante evolução. Neste artigo, irei compartilhar quais são as cinco principais tendências que descobri na NRF, a maior feira de varejo do mundo.

A NRF teve início em 1911. Ao longo dos anos, expandiu seu escopo e se tornou o epicentro das discussões e inovações do varejo em todo o mundo. A cada edição, a NRF se reinventa, adaptando-se às mudanças da indústria e ao avanço da tecnologia.

Uma das principais razões para a reputação da NRF é o seu compromisso com a inovação. A feira oferece um espaço dedicado para startups e empresas de tecnologia exibirem suas soluções revolucionárias. Essas startups muitas vezes se concentram em áreas como Inteligência Artificial (IA), análise de dados, experiência do cliente e logística, desempenhando um papel crucial na transformação digital do varejo.

Um dos destaques da NRF são as palestras e painéis apresentados por líderes do setor. Executivos de empresas de renome compartilham suas estratégias e visões para o futuro do varejo. Tópicos comuns incluem experiência do cliente, personalização, comércio eletrônico, sustentabilidade e as tendências do consumidor.

A NRF é um evento estratégico para a apresentação de tecnologias inovadoras. A Internet das Coisas (IoT), Realidade Aumentada (AR), Realidade Virtual (VR) e Inteligência Artificial (IA) estão entre as tecnologias que têm transformado a forma

como as empresas interagem com os consumidores. Personalização e aprimoramento da experiência do cliente são áreas centrais de discussão.

Em meio a desafios, oportunidades e transformações, esta feira desempenha um papel essencial ao unir mentes brilhantes e visionárias. À medida que o setor avança, a NRF demonstra que o varejo é mais do que apenas comprar e vender, mas é uma experiência em constante evolução que define nossa cultura de consumo.

Em 2024, tive a oportunidade de participar da NRF em Nova York e irei compartilhar abaixo quais são as últimas atualizações e insights do varejo que descobri na maior feira de varejo do mundo.

1. Tecnologia avançada no varejo

O comércio eletrônico continua a crescer, com mais consumidores optando por fazer compras online. A integração de recursos como realidade aumentada para experimentação virtual e chatbots para atendimento ao cliente está aprimorando a experiência do comprador online.

Uma forte tendência é o aprimoramento da logística no varejo por meio de tecnologias como Internet das Coisas (IoT) e rastreamento em tempo real. Além disso, a entrega está sendo revolucionada por drones e robôs de entrega.

As lojas autônomas, como a Amazon Go, que permitem que os clientes façam compras sem a necessidade de caixas ou atendentes, estão em ascensão. Essas lojas utilizam tecnologia de sensores, visão computacional e Inteligência Artificial (IA) para rastrear os produtos escolhidos pelos clientes e cobrá-los automaticamente.

2. Inovação em Food Service

A inovação no setor de food service no varejo tem

sido marcante, com foco nas preferências dos consumidores por opções convenientes, saudáveis e personalizadas. Essas inovações incluem o uso generalizado de tecnologia para pedidos e entregas, tornando possível a escolha de refeições de uma variedade de restaurantes com entregas em domicílio, e a introdução de entregas autônomas por drones e robôs, como mencionei no tópico anterior.

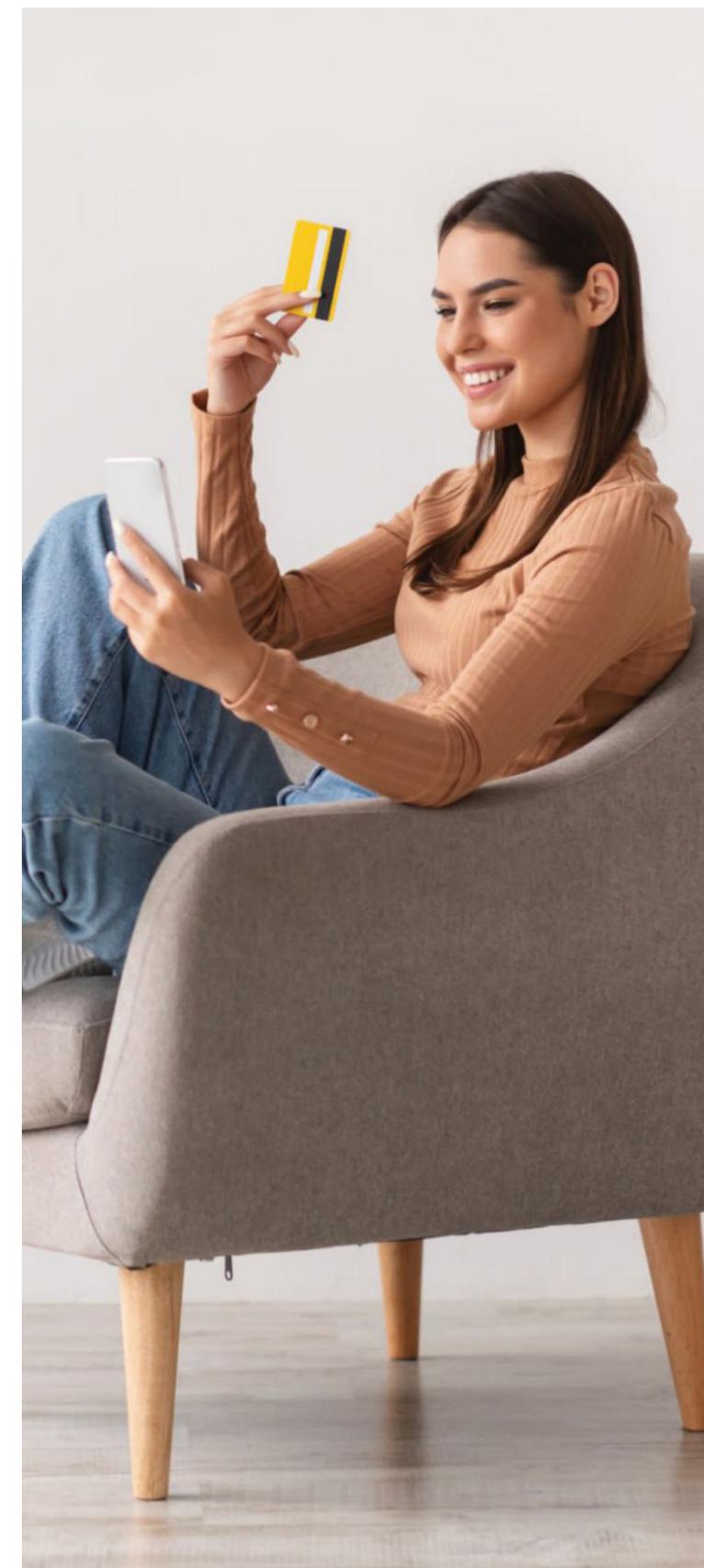
Além disso, os food trucks e experiências pop-up oferecem flexibilidade aos restaurantes para atender a diferentes públicos e locais. A personalização e a alimentação saudável são enfatizadas, com a tecnologia sendo usada para criar menus personalizados e fornecer informações nutricionais detalhadas.

Outras tendências incluem cozinhas fantasmas para pedidos online, automação de processos, uso de realidade aumentada e virtual em restaurantes, implementação de inteligência artificial na cozinha, serviços de entrega de assinatura e a transformação dos restaurantes em "Restaurantes 4.0" com a integração de tecnologias como IoT e análise de dados para melhorar a eficiência e a experiência do cliente. Essas inovações respondem às expectativas em constante evolução dos consumidores e continuarão a moldar o setor de food service no varejo.

3. Inteligência Artificial no varejo

O uso da inteligência artificial (IA) no varejo está transformando as operações e interações com os clientes. A IA permite uma personalização aprofundada no atendimento ao cliente, com recomendações de produtos baseadas no histórico de compras e preferências. Além disso, ela otimiza a gestão de estoques e prevê a demanda, evitando problemas de excesso ou falta de produtos.

Os chatbots com IA oferecem suporte 24 horas, ajustando preços e auxiliando na prevenção de fraudes. A análise de sen-





timentos nas mídias sociais permite monitorar a percepção dos clientes, melhorar a reputação da marca e abordar preocupações. A IA também aprimora a experiência na loja física, segmenta campanhas de marketing, otimiza a logística de entrega e integra assistentes de voz para compras e informações. Essas aplicações da IA estão redefinindo o varejo, melhorando a eficiência e a experiência do cliente.

4. LTV no varejo

A tendência do Lifetime Value (LTV) ou “Valor Vitalício do Cliente” traduzido para o português, representa uma mudança fundamental na estratégia das empresas, centrando-se no valor que um cliente traz a longo prazo. Essa abordagem envolve colocar o cliente no centro das estratégias de negócios, priorizando a retenção de clientes existentes e oferecendo experiências altamente personalizadas.

Em 2021, o LTV no segmento de alimentos e bebidas em todo o mundo foi um pouco mais de \$330 americanos. A análise do LTV permite a segmentação de clientes com base em seu valor, o que melhora a eficácia das campanhas de marketing e a previsão do comportamento futuro dos clientes. Além disso, essa tendência incentiva a melhoria contínua da experiência do cliente, o aprimoramento da gestão de estoques e a otimização de preços, resultando em um negócio de varejo mais sustentável e eficiente.

5. Compras ao vivo

As compras ao vivo, ou “live shopping,” é uma tendência em crescimento no varejo que com-

bina entretenimento ao vivo e compras online. Durante as transmissões ao vivo, os varejistas interagem diretamente com os consumidores em tempo real, promovendo produtos, respondendo a perguntas e incentivando compras. No comércio online no Brasil, os setores de maior crescimento são de eletrônicos, moda, saúde e beleza, segundo estudo realizado pelo Statista em 2023.

Essa abordagem envolve interatividade, entretenimento, educação, promoções exclusivas e criação de urgência, tornando a experiência de compra mais envolvente e transparente. As compras ao vivo têm o potencial de alcançar um público global e são frequentemente aprimoradas por parcerias com influenciadores. Essa tendência está mudando a forma como as pessoas fazem compras online, criando oportunidades para os varejistas envolver seu público de maneira autêntica e retê-lo por mais tempo.

A NRF é mais do que uma simples feira, mas é um ambiente onde as ideias mais inovadoras surgem e onde as mentes brilhantes do setor se reúnem para compartilhar suas visões e estratégias. Quando tiver a oportunidade, busque participar do evento e ficar por dentro das maiores tendências do varejo mundial.



Ricardo Dalbosco
Estrategista de Marca Pessoal e
Palestrante Internacional

Empresarial

Jornada Corporativa: Navegando nos Desafios da Liderança em um Mundo BANI

Silvana Buzzi

Este é meu primeiro artigo para a revista SimpleBusiness, e gostaria de começar compartilhando um fato com vocês: pretendo estabelecer um canal de comunicação próximo com meus leitores, quase como um diário de minha jornada no mundo corporativo, que começou há muitos anos. Para esta primeira conversa, gostaria de abordar um dos temas que mais me interessam em minha rotina como executiva: a liderança. Mas não apenas a liderança em geral, e sim a liderança em um mundo BANI – Frágil, Ansioso, Não-Linear e Incompreensível.

Para aqueles que já estão familiarizados com o termo, digo que o mundo não é mais VUCA – Volátil, Incerto, Complexo e Ambíguo. E para aqueles que ainda não ouviram falar desses termos, eles oferecem uma visão dos desafios enfrentados pelo mundo contemporâneo e foram criados para facilitar a compreensão da realidade em que vivemos. Portanto, é possível falar sobre liderança sem levar em consideração a realidade em que estamos inseridos? Não, sem dúvida alguma.

Tudo pode parecer sólido até deixar de ser em um instante. Uma praga pode destruir uma plantação inteira, um vírus pode colocar o mundo em isolamento. Não temos controle sobre tudo, mas precisamos desenvolver a capacidade de prosperar no caos e estar preparados e abertos para tais situações.

O mundo está ansioso devido ao excesso de informações e mudanças. Quando há uma atmosfera de ansiedade, líderes de destaque incentivam as pessoas a se comprometerem com um propósito claro e uma direção bem definida. Eles designam tarefas e obrigações de maneira precisa, reiterando à equipe a importância e o valor de seu trabalho. Ao oferecer uma visão clara do destino e uma compreensão profunda do propósito, a ansiedade se dissipa e a ação direcionada assume o centro das atenções.

Existem muitos exemplos que ilustram a falta de linearidade. Um deles é o mundo da tecnologia, onde uma novidade surge antes que a anterior saia de moda. Não queremos que nossas empresas se tornem a próxima Blackberry. Uma das mensagens do filme, para quem ainda não assistiu, é que o sucesso do passado não garante o futuro. Mas já sabemos disso, não é verdade? No entanto, muitas vezes, com a



correria do dia a dia, acabamos ignorando esse poderoso fato.

Por fim, o incompreensível. Apesar de aparentar ser um mundo governado pela lógica, a realidade é que esta se mostra insuficiente para elucidar todos os acontecimentos. Essa incompreensão, algumas vezes gerada até pelo excesso de dados, pode mais atrapalhar que trazer orientações. Mas é preciso avançar, mesmo que não tenhamos todas as respostas.

No geral, o mundo BANI nos ensina que a certeza de hoje pode ser desmentida amanhã. Portanto, nós, líderes, precisamos enfatizar a resiliência e a tomada de decisão deve considerar todos os cenários possíveis e impossíveis.

Mas qual é a novidade em tudo isso? Nos mares tempestuosos da aceleração do mundo corporativo, a novidade está em ser quem você pode ser, ser a melhor versão de líder possível e estar sempre atento às transformações no mundo. Transmita valores claros, inspire confiança e cultive uma cultura empresarial que seja um farol de excelência, futuro e integridade, respeitando sempre seu tempo.



Silvana Buzzi
Diretora Executiva Sterna Café, Ex-CEO ABF
(Associação Brasileira de Franchising).



Simple Business.

O sucesso nasce do querer,
da determinação e da persistência!



Se inscreva Agora
Gratuitamente!

revistasb.com.br

Startup A adoção e impactos da IA no Setor Público

Cesar Patiño

Desde que foi cunhado pelo cientista da computação John McCarthy, em 1955, o termo “Inteligência Artificial” tem sido um elemento constante no imaginário coletivo, presente em obras de ficção como “2001: Uma Odisseia no Espaço” (1968), “O Exterminador do Futuro” (1984) e “A.I. Inteligência Artificial” (2001). Seja retratada como vilã ou encantadora, a IA tem capturado a imaginação das pessoas.

No entanto, na realidade, o desenvolvimento dos sistemas de Inteligência Artificial foi gradual devido às limitações da capacidade computacional para armazenar e processar dados. Nos últimos 10-15 anos, porém, testemunhamos uma aceleração exponencial dessas capacidades, impulsionada pela Computação em Nuvem, Big Data e, mais recentemente, pelos poderosos processadores GPU da NVidia. A tendência indica que essa evolução continuará a acelerar com a introdução no mercado de computadores quânticos.

Com o surgimento dos poderosos processadores GPU da NVidia, também testemunhamos o advento da IA Generativa, onde modelos de LLM (Large Language Models), como ChatGPT e Gemini, revolucionaram o mercado, demo-

cratizando o acesso à IA para usuários comuns e empresas, trazendo consigo um enorme potencial econômico. Segundo um relatório da consultoria McKinsey, os sistemas de IA têm o potencial de contribuir com US\$ 13 trilhões para a economia global até 2030, e esse valor pode aumentar ainda mais com o crescente interesse na IA Generativa.

Essa realidade explica o porquê de as empresas privadas estarem em uma “corrida do ouro” para implementar soluções de IA e capturar uma fatia desse valor.

Entretanto, quando se trata do setor público, as discussões geralmente se concentram em temas como legislação, regulamentação e ética no uso da IA. Globalmente, vemos iniciativas como o “European Union’s Artificial Intelligence Act” na Europa e o projeto de lei brasileiro PL2338/2023, que buscam estabelecer diretrizes para a regulamentação local da IA.

Apesar dos desafios, a IA tem o potencial de aprimorar significativamente as operações governamentais e atender às necessidades dos cidadãos de novas maneiras, desde a gestão do tráfego até a prestação de serviços de saúde e o processamento de formulários fiscais. Além disso, sua

adoção no setor público pode aumentar a satisfação dos funcionários e a qualidade dos serviços oferecidos.

Tecnologias disruptivas como a IA, especialmente quando combinadas com outras tecnologias como Blockchain e IoT (Internet das Coisas), têm o poder de transformar governos, possibilitando respostas personalizadas aos cidadãos, automação de processos de Back-office, detecção e prevenção de fraudes, entre outras aplicações. Vários governos já começaram a adotar essas capacidades para melhorar seus serviços e engajar os cidadãos de novas maneiras.

Ao redor do mundo, governos estão adotando capacidades de IA para aprimorar e apoiar os serviços públicos oferecidos aos cidadãos. Algumas aplicações de IA no setor público incluem:

Agilizar o Atendimento ao Cidadão: A implementação de ferramentas de IA, como chatbots, para responder às consultas dos cidadãos de forma automatizada. Por exemplo, esses sistemas podem auxiliar na solicitação de benefícios sociais, realizar triagem em serviços de saúde pública, realizar agendamentos em órgãos governamentais, enviar alertas automáticos para

questões como a renovação da carteira de motorista, realização de exames de saúde ou matrículas escolares, entre outros atendimentos.

Engajamento do Cidadão: A IA é empregada na coleta e análise de feedback de milhões de cidadãos sobre políticas ou legislações, através de consultas públicas online. Nos EUA, por exemplo, a IA foi utilizada para analisar os sentimentos dos cidadãos com base em 21 milhões de comentários online sobre a política de Neutralidade da Rede do governo americano.

Detecção, Prevenção e Investigação de Fraudes: Sistemas de IA são rotineiramente empregados por órgãos reguladores governamentais e instituições financeiras para rastrear transações financeiras ilícitas, como fraudes e lavagem de dinheiro.

Na Armênia, a IA auxiliou a agência fiscal na detecção de transações incorretas, resultando em um aumento significativo de suas receitas. No Brasil, a IA identificou 500 empresas pertencentes a funcionários públicos responsáveis pela fiscalização dos contratos dessas empresas, o projeto teve financiamento do Banco Mundial por meio do programa Tecnologias Disruptivas para o Desenvolvimento.

Automação de Processos Robóticos (RPA): Ferramentas de automação de IA são utilizadas para automatizar tarefas rotineiras, como a transferência de dados de planilhas para sistemas informatizados, que anteriormente eram realizadas manualmente. Além de reduzir tempo e custos, essa automação elimina erros e retrabalhos, aumentando a

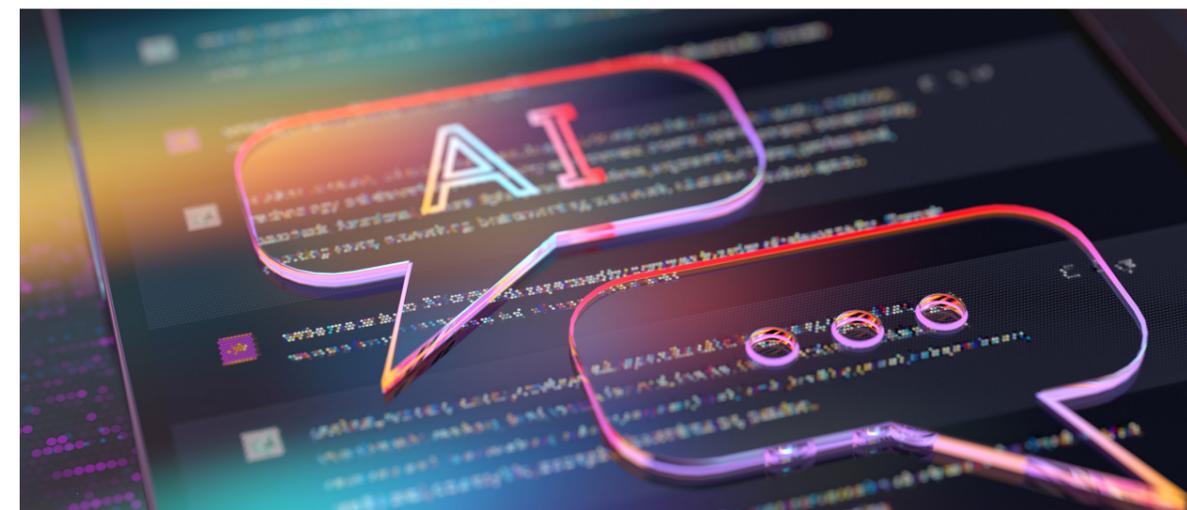
eficiência e a satisfação dos cidadãos com os serviços públicos. No Reino Unido, por exemplo, a RPA processou 30.000 pedidos de pensão em duas semanas, uma tarefa que demandaria milhares de horas de trabalho manual em muitos meses.

Fornecimento de Serviços Personalizados: A IA está sendo empregada para oferecer serviços personalizados em países como Estônia, Dinamarca, Reino Unido, EUA, Cingapura, Coreia e Japão. No Reino Unido, por exemplo, a IA auxiliou o governo na classificação e simplificação de 2 milhões de páginas da web, visando uma prestação de serviços mais centrada no cidadão.

Análise e Tomada de Decisões: A IA é utilizada para agregar e analisar diversos dados, como dados domésticos, pesquisas, matrículas escolares, imagens de satélite, entre outros, a fim de produzir insights sobre políticas públicas e identificar áreas que necessitam de melhorias.

Conformidade e Gestão de Riscos: Sistemas de IA são empregados para cruzar e reconciliar grandes volumes de dados de diversas fontes, visando criar alertas de não conformidade. Por exemplo, autoridades fiscais podem utilizar a IA para rastrear contribuintes que utilizam perfis duplicados para evadir impostos, enquanto programas de seguridade social podem empregar IA para verificar a elegibilidade dos beneficiários.

No entanto, apesar do potencial transformador, muitas instituições públicas ainda não adotaram essa tecnologia devido a restrições legais, falta de investimento e habi-



lidades em IA, além de uma cultura organizacional que pode ser resistente à mudança.

Em comparação com as organizações privadas, o setor público enfrenta algumas restrições legais e riscos na adoção de sistemas de IA.

- **Garantir uma IA confiável:** Devido à sua responsabilidade em atender equitativamente o público, as entidades governamentais enfrentam padrões rigorosos ao lidar com questões cruciais de IA, como confiabilidade, segurança, ética e justiça..

- **O investimento em IA não é uma prioridade:** Os orçamentos governamentais priorizam programas e atividades específicas, deixando em segundo plano os investimentos em tecnologias subjacentes, como a IA, que muitas vezes desempenham um papel secundário nas estratégias de serviços públicos

- **Falta de competências em IA e de gestão de dados:** As agências governamentais carecem de habilidades essenciais em IA, o que compromete sua capacidade de implementar e operar soluções dessa natureza. Funcionários não técnicos, como diretores de departamento, compradores e decisores políticos, frequentemente carecem de conhecimento adequado sobre dados e IA.

- **Obstáculos Culturais:** As organizações do setor público enfrentam desafios na adoção de novas tecnologias, sendo menos ágeis que as empresas privadas devido a práticas e processos estabelecidos. Assim, a adoção de tecnologias transformadoras, como a IA, pode ser dificultada caso a agilidade não faça parte da cultura organizacional.

Atualmente, pelo menos 50 governos desenvolveram ou estão em o processo de desenvolvimento de uma estratégia de IA. No entanto, o ritmo da adoção da IA é desigual e não há nenhum país das regiões da África ou da América Latina, por exemplo, na lista dos 20 principais países no Índice de Prontidão para IA desenvolvido pela Oxford Insights.

Este desequilíbrio na velocidade de adoção da IA pode ter o potencial de levar a maior

desigualdade entre as nações ricas e as nações pobres.

Para acelerar a adoção da IA, a criação de um centro de inovação para IA no governo poderia ser uma solução viável, reunindo recursos humanos e financeiros para apoiar iniciativas dos ministérios setoriais em todo o governo. Esse centro também poderia facilitar a colaboração com o setor privado e instituições acadêmicas para impulsionar pesquisas e desenvolvimento.

E neste sentido, no último dia 07/03/2024, o Conselho Nacional de Ciência e Tecnologia se reuniu, com a presença do Presidente da República, para tratar da pauta estratégica: Avanços da Inteligência Artificial no Brasil, contando também com atores da sociedade civil e especialistas.

O debate do Conselho será realizado com uma visão holística, distribuída em 4 eixos:

Eixo 1: Desafios para aumentar a capacidade digital e investimento em P&D do país, desenvolvimento da cadeia produtiva de IA.

Eixo 2: Oportunidades e riscos associados às aplicações de IA.

Eixo 3: Impactos e Oportunidades da IA no mundo do trabalho.

Eixo 4: Inteligência Artificial e a Integridade da Informação.

Este é apenas o começo de uma jornada pelo governo brasileiro que esperamos que desbloqueie todo o potencial da IA com responsabilidade e ética para o benefício da sociedade e que, enquanto cidadãos, devemos acompanhar e realizar as devidas cobranças.



*Cesar Patiño
Mentor em startups e consultor de empresas no processos de Inovação e Transformação Digital e, nos últimos 20 anos vem trabalhando na definição e implementação de soluções de negócios, especializado nas áreas de Inteligência Artificial, Internet of Things (IoT) e Blockchain. Palestrante para disseminação de novas tecnologias em eventos como: Gartner, IDC (Argentina), Amba (Argentina), e professor convidado em cursos de MBA da FGV, EBDI e Faculdade Anhembimorumbi.*

Biohacking e Alta performance

O que é biohacking?

Andryely Pedroso

Você já imaginou aumentar a sua disposição diária, aplicando técnicas simples na sua rotina? A melhor forma de otimizar a sua disposição é compreender quais são os hábitos, alimentos e suplementos que podem otimizar a sua liberação de “mensageiros químicos” que melhoram o estado de alerta e concentração. Neste artigo, você irá descobrir 5 biohacks, ou seja, técnicas de biohacking, para aumentar a sua performance pessoal e profissional.

O Biohacking é uma abordagem que abrange uma série de práticas destinadas a otimizar o desempenho físico e mental, buscando aumentar a longevidade e ultrapassar as limitações humanas. Essas práticas envolvem mudanças no estilo de vida, rastreamento da genética, uso de tecnologia e dispositivos de monitoramento corporal, estratégias nutricionais, entre outras técnicas biohackers.

A seguir, confira cinco biohacks que podem melhorar a sua disposição diária, quando incorporados como hábitos na sua rotina.

1. Exposição à luz natural

A exposição à luz natural pela manhã pode ser um biohack eficaz para otimizar diversos aspectos da saúde e disposição. A luz solar desempenha um papel fundamental na re-

gulação do ciclo circadiano, que é o ciclo biológico de aproximadamente 24 horas que influencia a disposição diária, liberação de hormônios, funções metabólicas e padrões de sono.

Ao acordar, busque expor-se à luz natural, para suprimir a melatonina, um hormônio associado ao sono. Essa exposição à luz solar durante a manhã, antes do meio-dia, você irá contribuir com a sincronização do ciclo circadiano, promovendo mais disposição durante o dia, regulação do humor, estado de alerta, desempenho cognitivo e um padrão de sono mais saudável.

2. Terapia de frio

A terapia de frio é uma técnica de biohacking que ganhou popularidade devido aos potenciais benefícios para a disposição física e mental. Uma das formas mais comuns de terapia de frio é a prática de tomar banhos gelados pela manhã.

Ao priorizar o banho gelado pela manhã, além de aumentar o estado de alerta, devido a liberação de norepinefrina, um neurotransmissor associado à vigilância, outros benefícios podem ser associados à esta prática, como a redução da inflamação, alívio da dor muscular, aceleração da recuperação após exercícios intensos e melhoria do sono.

A terapia de frio pode ter efeitos positivos na



saúde mental, ajudando a reduzir o estresse e a melhorar o humor. Contudo, é importante ressaltar que a terapia de frio pode não ser adequada para todos, especialmente para pessoas com contraindicações médicas pré-existentes. Antes de adotar qualquer prática de biohacking, incluindo a terapia de frio, é recomendável consultar um profissional de saúde para garantir que seja seguro e adequado às suas necessidades individuais.

3. Exercícios físicos matinais

Os exercícios matinais são frequentemente considerados uma forma de biohacking eficaz para melhorar a saúde física e mental, proporcionando benefícios para a disposição diária. Confira alguns benefícios da prática de exercícios físicos matinais:

- **Aumento da disposição e vigilância:** O exercício matinal estimula o fluxo sanguíneo e aumenta a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados ao bom humor. Isso contribui para um aumento imediato da disposição e da vigilância.

- **Equilíbrio do peso corporal e metabolismo:** A prática regular de exercícios, especialmente pela manhã, pode contribuir para a regulação do peso corporal e do metabolismo. O aumento da atividade física matinal pode influenciar positivamente o equilíbrio energético ao longo do dia.

- **Melhoria do humor e redução do estresse:** Os exercícios liberam endorfinas, que têm efeitos analgésicos naturais e promovem uma sensação de bem-estar. Além disso, a atividade física matinal pode reduzir os níveis de cortisol, hormônio do estresse, proporcionando um dia mais produtivo e menos estressante.

- **Otimização do desempenho cognitivo:** Estudos sugerem que o exercício físico pode melhorar a cognição, a concentração e a memória. Exercitar-se pela manhã pode, portanto, contribuir para um desempenho cognitivo otimizado ao longo do dia.

Os exercícios matinais podem ser considerados como um biohack eficaz para aprimorar tanto a saúde física quanto a mental, proporcionando benefícios que vão além do condicionamento físico.

4. Hidratação logo ao acordar

A hidratação matinal é uma técnica de biohacking simples, mas poderosa, que pode melhorar a disposição e o funcionamento geral do organismo. Ao acordar, o costuma estar desidratado, devido ao período prolongado sem ingestão de líquidos durante o sono. Incluir a prática da hidratação logo ao acordar pode ser considerada uma técnica de biohacking por vários motivos:

- **Reidratação rápida:** A ingestão de água imediatamente após acordar é uma maneira eficaz de repor os fluidos perdidos durante a noite. Isso ajuda a reidratar o corpo e a prevenir a desidratação, que pode causar fadiga e afetar negativamente o estado de alerta e disposição diária.

- **Melhoria do funcionamento cerebral:** A água é essencial para o funcionamento adequado do cérebro. A desidratação leve já pode afetar a concentração e o desempenho cognitivo. Ao garantir uma hidratação adequada pela manhã, você pode melhorar a clareza mental e a disposição ao longo do dia.

- **Promoção da função fisiológica:** A hidratação é crucial para muitas funções fisiológicas, incluindo a regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes e eliminação de resíduos. Manter o corpo bem hidratado pela manhã contribui para o funcionamento eficiente desses processos.

Ao acordar, estabeleça a meta de beber mais água do que está acostumado. Antes de beber qualquer outro líquido ou consumir algum alimento, beba entre 300 a 500 ml de água para hidratar o seu organismo. Ao adotar esta prática de biohacking, você pode otimizar sua disposição diária e melhorar o funcionamento do seu corpo logo no início do dia.

5. Beba café na hora certa

Muitas pessoas acordam bebendo café, antes mesmo de beber água. Este hábito pode ser negativo para a disposição, por alguns motivos. Não existe uma orientação ideal para todas as pessoas, considerando que a sensibilidade à cafeína, substância estimulante do café, é individual. Contudo, existem evidências de que o melhor momento para tomar café é no final da manhã ou início da tarde, quando o nível de cortisol está mais baixo.



O cortisol, apesar de ser conhecido como hormônio do estresse, também tem impacto no estado de alerta e foco. Este hormônio age na regulação do metabolismo, resposta do sistema imunológico e a pressão sanguínea.

De acordo com o neurocientista Steven Miller, a produção pico de cortisol ocorre em média entre 8h e 9h, sendo impactada pelo horário que cada pessoa acorda. O cortisol segue um ritmo específico para o seu ciclo de sono-vigília, com pico de produção entre 30 a 45 minutos após acordar e que diminuem lentamente ao longo do dia.

Beber café quando o nível de cortisol está no auge pode aumentar ainda mais os níveis desse hormônio. Para pessoas com alta sensibilidade à cafeína, este hábito pode aumentar a ansiedade e prejudicar a concentração. Além disso, você pode induzir uma resistência ao efeito estimulante da cafeína, necessitando de doses maiores ao passar dos dias. Por este motivo, é fundamental “escutar” o seu corpo, compreendendo como ele responde a determinados estímulos.

O melhor horário para beber café fica entre 9:30h e 11:30h, segundo o neurocientista Steven Miller, da Universidade Militar de Ciências da Saúde (EUA).

Algumas pessoas podem se beneficiar muito com a substituição de café por chá verde, que além de conter menor teor de cafeína também contém l-teanina, um aminoácido que equilibra o efeito estimulante da cafeína. É importante lembrar que algumas pessoas têm contraindicação para beber café, independente do horário do dia.

É fundamental buscar o auxílio profissional para incluir hábitos personalizados na sua rotina e encontrar as melhores técnicas de biohacking para a sua rotina em busca da alta performance.



Andryely Pedrosa,
Palestrante de Biohacking e Alta Performance,
Eleita a primeira nutricionista LinkedIn Top
Voices e Creator do Brasil, Mestre em Saúde,
Apresentadora do quadro “Dicas da Nutri” na
BAND TV, Embaixadora de Marcas e Autora dos
livros “Personal Branding para Profissionais da
Saúde” e “365 Ideias para Nutricionistas”.

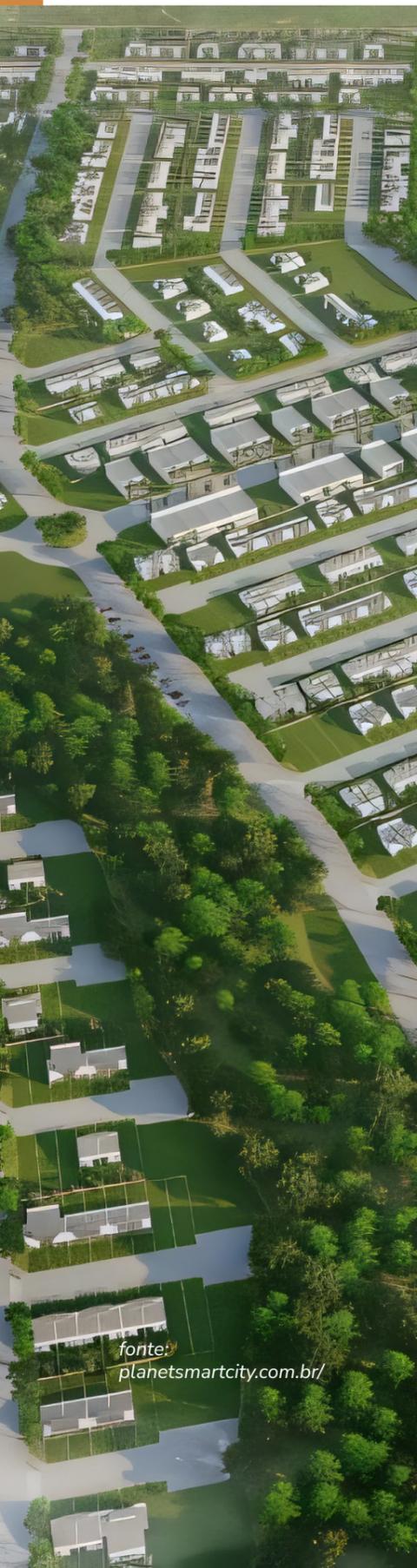
SUSANNA MARCHIONNI

A Planet Smart City planeja e constrói, bairros e cidades inteligentes e inclusivos, com soluções smart integradas. A ideia do projeto foi do nosso CEO global, Giovanni Savio. Foi quase um sonho no começo, como era uma ideia inovadora e disruptiva, foi difícil as pessoas acreditarem no que estávamos propondo.



Entrevista

Susanna Marchionni



Fale sobre a Planet Smart City.

A ideia do projeto foi do nosso CEO global, Giovanni Savio. Foi quase um sonho no começo, como era uma ideia inovadora e disruptiva, foi difícil as pessoas acreditarem no que estávamos propondo. O mundo estava começando a abordar o tema de cidades inteligentes de alto padrão. Adaptamos para um modelo de cidades e bairros inteligentes de forma inclusiva. Queríamos fazer o projeto piloto no Brasil, foi o que fizemos, a Smart City Laguna, localizada no Ceará, é a primeira cidade inteligente inclusiva no mundo.

O que é uma Smart City ?

A Planet Smart City planeja e constrói bairros e cidades inteligentes e inclusivos, com soluções Smart integradas. Temos 4 pilares fundamentais, a tecnologia, meio ambiente, planejamento urbano e a inclusão social. Temos espaço de coworking, serviços compartilhados, hub de inovação, hortas urbanas, laboratório de costura, um aplicativo gratuito para os moradores que é o painel de controle da cidade, gestão social e muito mais. Um trabalho em parceria entre a Planet e os moradores. Viver em uma cidade inteligente é diferente, todos os moradores podem se beneficiar dos serviços oferecidos, mas todos têm deveres também. É necessário cuidar da cidade como se cuida da própria casa, é entender o pertencimento ao ambiente onde mora.

Explique o modelo de negócios da empresa.

Temos um business dividido em 2 partes, o primeiro é o clássico do real estate, vendemos lotes, casas e apartamentos. A segunda é digital. Comissões que podemos receber através da venda de produtos e/ou serviços através do nosso aplicativo, que é usado por todos os moradores da cidade.

Vocês têm um aplicativo interno para os moradores da cidade poderem utilizar e empreender no mesmo, outra iniciativa inovadora. Como funciona?

O aplicativo é o "painel de controle da cidade". Todos os moradores se cadastram

e tem acesso a ele. Podem utilizar conforme a própria necessidade, ou ainda se preferirem, podem empreender dentro do próprio aplicativo. O morador pode dentro do app, por exemplo, escolher uma furadeira, reservá-la, com um QR Code abrir a fechadura eletrônica, fazer o uso e depois devolver. Em relação a empreender, os moradores podem vender produtos e serviços dentro do app para toda a comunidade. Ficamos com uma comissão das vendas, sendo que uma parte dela, volta para os moradores em projetos sociais (workshop, laboratórios de costura, cursos de inglês, etc). A ideia do aplicativo é beneficiar todos os moradores da cidade, é mais uma de nossas soluções Smart.

Você falou em gestão social, como seria isso ?

Temos um gestor social, da própria Planet, que acompanha os moradores em um primeiro momento, com o intuito de viverem a cidade e pertencer. Criamos comissões de moradores para assuntos diversos. Cada necessidade dos moradores tem um comitê que acompanha a comunidade toda. O nosso gestor social ajuda, dá o suporte necessário para que as pessoas consigam resolver todas essas questões de forma independente.

Quantas pessoas em média vivem em uma Smart City ?

Depende totalmente do tipo de projeto, temos o building, o prédio, de até 400 unidades. O distrito, de 400 a 1.000 unidades e por último o que chamamos de bairro ou city, de mais de 1.000 unidades. Quanto maior a escala do projeto, mais conseguimos oferecer serviços compartilhados.

Quais os critérios para selecionar a região para a implantação de um projeto da Planet ? E como funciona o processo para o estabelecimento de uma Smart City?

Os critérios são ser perto de capitais e em áreas com grande déficit habitacional, para que os projetos possam se de-

"A Planet Smart City planeja e constrói, bairros e cidades inteligentes e inclusivos, com soluções smart integradas. Temos 4 pilares fundamentais, a tecnologia, meio ambiente, planejamento urbano e a inclusão social."

fonte:
planetSMARTcity.com.br/



envolver mais rápido. Precisamos de escala para oferecermos essa qualidade de infraestrutura. O trâmite é bem "normal". Fazemos o projeto, apresentamos aos órgãos competentes para aprovação e depois de aprovado, seguimos com a construção.

A Planet Smart City é uma empresa inovadora, com conceitos inovadores. Na sua opinião, qual o maior diferencial da empresa?

Tem 2 elementos que eu considero fundamentais nos projetos da Planet, o uso do aplicativo e o trabalho da gestão social, são os que mais impactantes.

Quais lugares a empresa possui projeto ? Quais as diferenças?

Temos projetos no Brasil, Itália, Índia e Estados Unidos. Estamos para lançar um projeto na Colômbia. Por incrível que pareça, os projetos e demandas são parecidos. Pra ser sincera, não há muita diferença. A diferença principal é a arquitetura, adaptamos de acordo ao local em que estamos trabalhando. Pequenas diferenças poderia dizer que são na cultura, por exemplo, o esporte que é praticado no local, mas sempre customizamos o projeto de acordo com o público. De maneira geral as pessoas querem as mesmas coisas.

Quais os projetos no Brasil ?

Além da Smart City Laguna no Ceará, temos a Smart City Natal no Rio Grande do Norte, temos outros dois projetos no Ceará, a Smart City Aquiraz e Smart City Praia Bela, perto do Beach Park, além de projetos verticais em São Paulo.

Tem-se falado muito em ESG, quais políticas ambientais a empresa utiliza em uma Smart City e qual o impacto ?

Antes de tudo, o conceito de planejamento. Ruas planejadas, faixas de ônibus, ciclofaixas, iluminação de led, reuso de água, etc. Não usamos asfalto, ao invés usamos piso intertravado, blocos que são encaixados um do lado do outro, significam uma manutenção mais barata, são antiderrapantes, não geram ilhas de calor. Trabalhos com uma rede de drenagem de altíssima qualidade, quando chove não há água nas ruas. Cada detalhe dos projetos impactam diretamente na vida dos moradores e na preservação do meio ambiente.

Quais as principais dificuldades e as maiores demandas para a implantação de uma Smart City ?

Eu poderia dizer que são 2. A primeira é a burocracia para aprovação do projeto. A outra são as pessoas entenderem e acreditarem na ideia. Como estamos oferecendo algo novo, há muitas dúvidas e desconfianças, mas depois que entendem a ideia, o conceito, se apaixonam pelo projeto.

Vocês acreditam que esse modelo de cidade é apenas o início de uma tendência? Por que?

Sim. Nas cidades do futuro, a interação da tecnologia, da conectividade, dos espaços compartilhados e de atividades de gestão social eu acho que serão indispensáveis. Cuidar do bem comum deve virar algo normal.

Inteligência Artificial e 5G estão em evidência, com a expectativa de chegada do 6G em alguns anos. Já estão olhando para isso e tem projetos nesse sentido?

Deixa eu te falar algo forte mas sincero, no Brasil encontro projetos que não tem nem água, nem esgoto. A tecnologia precisa mudar a vida das pessoas. Pensando em Minha Casa Minha Vida, precisamos pensar no básico primeiro, em algo mais simples. Nosso aplicativo impacta diretamente a vida dos moradores, mas não temos margem para falar de 5g. Estamos falando de casas sendo vendidas de 120 a 160 mil reais. Infelizmente, muitas vezes, ainda falta o básico.

Existe parceria público privada?

Projeto 100% privado e nós da Planet, que os construímos. Escolhemos uma área, fazemos todo o projeto e depois que conseguimos todas as autorizações necessárias, nós mesmos (Planet) iniciamos o projeto e construímos toda a estrutura.

Autoridades de cidades próximas a

uma Smart City, chegam a contactar vocês para fazerem algum tipo de projeto em comum?

Sim, existem prefeitos que nos procuram.

A Planet Smart City é uma companhia totalmente disruptiva. Quais aspectos uma empresa deve se atentar para ser inovadora?

Sonhar grande, fazer algo diferente do mercado requer correr riscos. Acredito que para ser inovador deve-se sonhar grande, ser resiliente e nunca desistir.

Quais os projetos em andamento e quanto a empresa espera faturar nos próximos anos?

Na América Latina, temos um projeto que será lançado na Colômbia. Estamos desenvolvendo outro na Itália, em Turim, onde temos o "Centro de Competência", um centro que tem mais de 400 funcionários, engenheiros, arquitetos, urbanistas, etc. São eles que criam os projetos, buscam as soluções inteligentes integradas dos projetos e que são consultores para nós da Planet e terceiros. A intenção é de chegar no Brasil todo.

Faturaram quanto no último ano?

Fechamos 2022 com US100 milhões

de dólares de faturamento total no grupo.

No Brasil, em 2023, tivemos um faturamento de R\$ 200 milhões de reais. (dado atualizado)

Você já recebeu diversos prêmios. Conte-nos sobre a responsabilidade de ser precursora em um assunto tão importante que é o meio ambiente.

É um grande orgulho. Me mudei do outro lado do mundo com um sonho que virou realidade, mas quem recebe o prêmio é a Planet, é o trabalho em equipe sendo reconhecido. O maior reconhecimento foi na ONU, concorremos com 3 países e ganhamos, foi uma honra imensa. O prêmio foi de

US\$1 milhão de dólares para colocarmos em energias alternativas nos projetos. Eu percebo como isso impacta nos outros sim, tento sempre passar otimismo e ética, trabalhar bem e corretamente traz resultados positivos.

Uma mensagem para empreendedores dentro do contexto "Smart".

Sou naturalmente uma pessoa otimista. Nada é fácil, mas precisamos ser otimistas e fazer, tirar do papel. Cada pequena atitude nossa no dia a dia pode impactar centenas de pessoas e causar mudanças imensas.

"Nas cidades do futuro, a interação da tecnologia, da conectividade, dos espaços compartilhados e de atividades de gestão social eu acho que serão indispensáveis."



Inovação

Quando a inovação encontra o propósito

Tatiana Fonseca

Eu sou engenheira eletrônica. Me formei há quase 25 anos, e desde então lido com a tecnologia em uma base diária. Minha experiência profissional foi em grande parte construída no setor das telecomunicações. Também sou executiva – exerci cargos de liderança por praticamente toda minha vida no trabalho. Enxergar o mundo com essas duas lentes – da engenheira e da executiva – incutiu em mim (mas, na verdade, já trazia isso comigo desde antes) a disposição de, tendo encontrado um problema, agir para resolvê-lo. Equacionar o problema e estruturar uma solução – eis aí minha postura diante das dificuldades.

Essa introdução é necessária para entender a história a seguir.

Em 2018, meu filho foi diagnosticado com TEA (Transtorno do Espectro Autista). Uma situação para a qual formação em área alguma prepara alguém: ninguém está (nem estará) pronto para receber essa notícia. A mãe que eu era, como se pode imaginar, sentiu um impacto profundo. E ele ainda reverbera, em alguma medida; é preciso tempo para processar, assimilar e, de certa forma, se despedir de expectativas longamente criadas quanto ao futuro.

Mas o impacto passa – e, no meu caso, tendo passado, a engenheira e a executiva logo tomaram as rédeas. Meu filho ser autista era algo que exigia de mim o melhor de minha capacidade de solucionadora – ora, se algo no mundo era decididamente merecedor do meu melhor, era isso. E logo me vi fazendo a mim mesma uma pergunta que uma executiva faria a si mesma:

como foi que não vi isso antes? O que eu poderia ter feito para detectar a condição do meu filho mais cedo? Ele tinha pouco menos de dois anos quando recebemos o diagnóstico.

Orientada por essa pergunta, comecei a busca. Tentei encontrar exames, técnicas, protocolos, tecnologias e tratamentos. Me deparei com técnicas e tratamentos que ou beiravam a ineficácia ou eram simplesmente ineficazes mesmo. Era frustrante, angustiante. Mas, de certa forma, foi libertador: eu vi que não era eu que não tinha feito suficiente para detectar a condição do meu filho. Simplesmente nada havia à disposição naquela época que pudesse ajudar a diagnosticá-lo.

Para que se tenha uma ideia, em 2018 meu filho tinha 1 ano e 10 meses. Nos EUA já haveria condição de ter o diagnóstico – lá se pode fechar o diagnóstico em crianças antes dos 3 anos de idade. No Brasil, o mais comum era que esse diagnóstico ocorresse somente acima de 3 anos – um atraso que agrava em muito a condição de quem está no TEA. Sem diagnóstico, não há laudo, e sem este não há protocolo de tratamento.

Pior ainda é que o autismo varia de nível de suporte, em função das comorbidades que a criança apresenta – e a lista é difícil de encarar: epilepsia; distúrbios do sono; TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade); distúrbios gastrointestinais e alimentares; ansiedade; depressão e não acaba aí. Segundo pesquisas, 95% das crianças dentro do TEA podem ter até cinco dessas comorbidades ao mesmo tempo. Meu filho teve muitas dessas, em certos

momentos.

E eu percebi então que teria de ir buscar apoio em outro lugar. Fui aos Estados Unidos conhecer o que se fazia por lá. Aprendi sobre diagnóstico e protocolos para tratar comorbidades e passei a executá-los, mas faltava pensar como tratar as sequelas de um passado o qual ainda eu não sabia como lidar – a neuro inflamação. Obviamente minha dúvida era se isso havia afetado neurologicamente meu filho e poderia atrasar seu avanço nas terapias. Um parêntese aqui para explicar aos pais típicos que o principal desafio de vida de uma família atípica é correr contra o tempo e dentro da janela de oportunidade (idade) onde a criança tem maior neuroplasticidade fazendo-a evoluir de forma mais consistente e duradoura. Aqueles que mais chamaram minha atenção foram os tratamentos que seguiam um caminho que eu conhecia muito bem, há muito tempo: o da tecnologia.

Após uma extensa pesquisa e conversa com médicos de confiança, encontrei algo que realmente capturou a minha atenção: foi um tratamento chamado MeRT (Terapia de Ressonância Magnética, na sigla em inglês), um protocolo personalizado baseado na estimulação magnética transcraniana (rTMS). É um tratamento não invasivo, indolor e não se escora em remédios. O rTMS já é usado há mais de 30 anos, sendo aprovado pelo FDA e Anvisa para uso em depressão crônica.

Entretanto, o rTMS tradicional não diferencia os pacientes por sua condição específica. O protocolo de estimulação é realizado sempre com os mesmos parâmetros, tanto na frequência aplicada quanto na região do cérebro em que a estimulação ocorre. O MeRT surgiu como uma evolução do rTMS. Ele é um protocolo personalizado, com base nas disfunções do padrão das ondas cerebrais identificados no eletroencefalograma do paciente. Desta forma, cada paciente tem um protocolo único, com uma frequência de estimulação individual e com regiões de estimulação distintas, em função das reais necessidades que o paciente apresenta em função da análise do seu eletroencefalograma.

Este protocolo vem sendo usado, de forma off-label com sucesso nos Estados Unidos, há mais de 10 anos para diversas condições neurológicas como TEPT (transtorno do estresse pós-traumático), concussão cerebral, TEA, TDAH, ansiedade, otimização cognitiva, dentre outros. Seu uso tem resultado em sucessos documentados em diversos artigos publicados. Não há

mais o modelo “one-size-fits-all” que caracterizou os tratamentos disponíveis até hoje. O MeRT age sobre a disfunção, qualquer que seja sua causa – e consegue melhorar o funcionamento cerebral.

Quando começamos o tratamento, logo percebemos benefícios incríveis na vida do nosso filho. A melhora na condição geral de desenvolvimento dele era nítida aos olhos de todos: o estado de presença, a qualidade do sono, o aumento da intenção de fala e na socialização, entre outros ganhos importantes. Nesse momento tive a certeza de que precisaria deste tratamento de forma contínua na vida de nosso filho. Mas como fazer isto, uma vez que o tratamento é de longa duração e era oferecido apenas nos Estados Unidos? Como conciliar a logística de trabalho com a necessidade de ficar entre 40 e 60 dias fora do país, sem falar nos custos exorbitantes desta empreitada?

O leitor que acompanhou a história até aqui viu o relato de alguém que não viu outra saída que não tomar o problema nas mãos e trabalhar nele. Nem se trata de criar a própria solução – afinal, estamos falando de uma questão complexa, que envolve ciência de ponta de várias áreas. Não podia fabricar a “roda” – mas devia haver algumas “rodas” a serem encontradas. No Brasil, no que diz respeito a tratamentos para o TEA, havia um espaço enorme ainda para evolução.

Foi quando a engenheira e a executiva em mim precisaram de uma “terceira face”: a empreendedora. Decidimos abrir um centro clínico para oferecer o protocolo MeRT de forma exclusiva para o Brasil. Desta forma, seria possível tratar o nosso filho no Brasil, e ainda oferecer esta possibilidade para todas as famílias que não teriam condições de fazer esta viagem para usufruir dos benefícios deste tratamento. Neste momento, já com 06 meses de funcionamento e indo para a nossa segunda unidade, e apesar dos imensos desafios que existem em empreender no Brasil, posso dizer que os resultados têm sido reconfortantes. Já são muitas famílias que têm tido sido positivamente impactadas pelo MeRT, com relatos fantásticos de evolução na qualidade de vida dos pacientes, que é o nosso maior propósito. E o melhor de tudo é que estamos apenas no começo.



Tatiana Fonseca
Vice Presidente de Operações da Cirion Technologies, lidera times em 20 países. Executiva com quase 30 anos de experiência no mundo corporativo. É fundadora do Brain Performance Institute, primeiro Centro Clínico Brasileiro de melhoria da performance cerebral com base na tecnologia MERT.



Gaming uma nova avenida de crescimento para as plataformas de streaming?

Gustavo Vilardo

A situação do mercado de streaming em poucas palavras

Era uma vez uma empresa chamada Netflix...

...que "pivotou" seu negócio de aluguel de DVDs por assinatura para criar o negócio de distribuição de vídeo pela internet (streaming). A Netflix cresceu, aproveitando a evolução da penetração de internet em muitos países, passou a produzir conteúdo próprio e hoje é um dos mais importantes distribuidores de conteúdo de vídeo diretamente ao consumidor do mundo.

Ao longo do tempo, para não ficarem para trás, os estúdios lançaram suas plataformas de distribuição de vídeo Direct to Consumer (D2C). Em paralelo, as empresas de TV por assinaturas tradicionais também lançaram suas plataformas de streaming ou seus "OTTs". O resultado é que hoje os consumidores têm dezenas, senão centenas de opções disponíveis.

E, como nem tudo são flores, ao longo de 2022, a Netflix diminuiu seu ritmo de crescimento fazendo com que o preço das suas ações sofresse uma queda relevante. Eles mesmos admitiram publicamente que a realidade era pior que esperavam, segundo a The Economist.

Por outro lado, os estúdios vêm revisando suas estratégias de streaming após terem obtido resultados decepcionantes em 2022 com seus negócios D2C. Por exemplo, a NBCUniversal teve perda de US\$ 1 bilhão no último trimestre de 2022. Paramount e Warner Bros Discovery tiveram perdas de US\$ 2 bilhões no consolidado de 2022, enquanto a Disney teve perdas de US\$4 bilhões, segundo reportagem da Telesíntese.

O resultado dessa situação é que o mercado de streaming deve crescer bem menos que no passado. Globalmente, segundo dados da Statista, o mercado de streaming vem apresentando sinais de saturação,



após quase sextuplicar nos últimos 6 anos, devendo atingir US\$ 124 bilhões até 2028.

No Brasil, também segundo a Statista, depois de observar anos de alto crescimento na quantidade de assinantes de streaming, impulsionado pelo aumento da densidade de banda larga fixa, é esperado que um ritmo menor nos próximos anos.

O mercado de gaming versus o de streaming

Segundo a Statista, o mercado global de vídeo gaming foi de US\$ 330 bilhões em 2022 e, deve crescer 8% ao ano até 2027, atingindo US\$ 500 bilhões. Embora tenha crescido menos historicamente que o streaming, o mercado de gaming é cerca de 3x maior e, esses 8% de crescimento representam o dobro do que é esperado para streaming.

Segundo a The Economist, a previsão é que, globalmente, os consumidores gastem cerca de US\$ 185 bilhões em jogos em 2023, 5x mais do que em cinema e 70% mais que em plataformas de streaming. Além disso, os jogos não são mais um hobby de crianças, jogadores de console de 30 e 40 anos já superam os adolescentes e as pessoas de 20 anos.

Mas esse potencial do mercado de games não é algo exclusivo de países estrangeiros. No Brasil, existe um interesse significativo para o consumo de vídeo game, em diversas plataformas, de acordo com pesquisa feita pela Statista.

Jogos como um canal de distribuição de conteúdo

Recentemente, jogos tem se tornado filmes e se intensificado como canal de distribuição de conteúdo.

No início de 2023, por exemplo, foi lançado um novo título de Harry Potter. Foi o segundo mais bem-sucedido na história, mas não foi um filme... mas sim um videogame.

Esse sucesso do Harry Potter é um exemplo de como os jogos têm potencial de superar a mídia tradicional como forma de entretenimento.

Segundo a The Economist, não são só os filmes que estão virando jogos. O contrário também está acontecendo, como os filmes "The last of us" da HBO o "Tetris" da Apple. O público também está consumindo cada vez mais mídia tradicional por meio de jogos. Por exemplo, a última temporada de "The Walking Dead" virou um jogo interativo no Facebook e músicos como Ariana Grande fazem shows em "Fortnite".

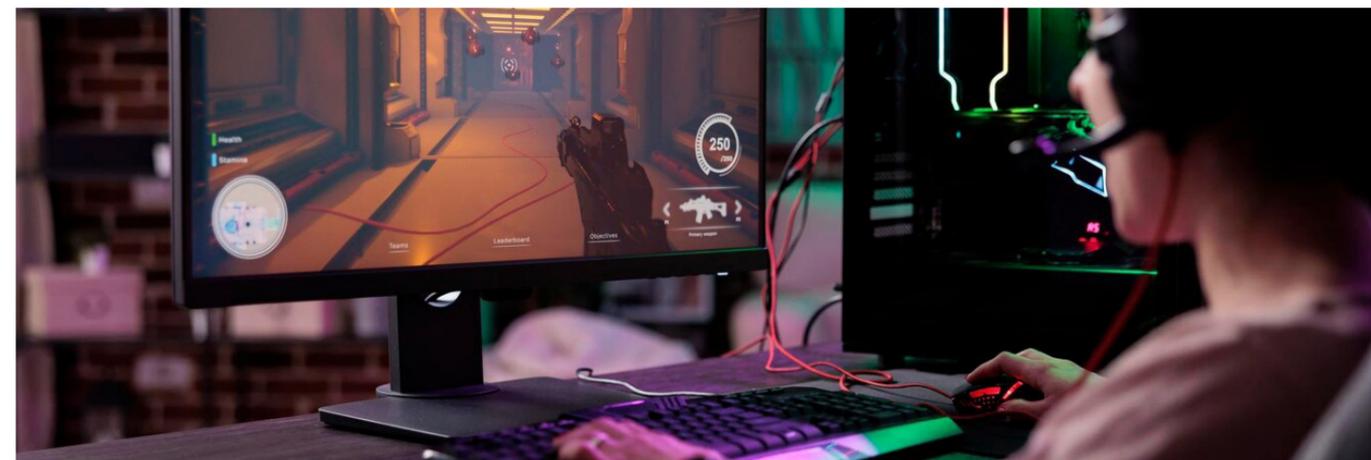
A proliferação dos smartphones, que funcionam como "um console de bolso", soma horas de diversão em trânsito. Além disso, as SmartTVs e as plataformas de streaming devem impulsionar isso ainda mais, pois podem trazer jogos para as salas sem a necessidade de hardware dedicado. Apple e a Netflix por exemplo estão complementando suas ofertas de streaming com jogos.

Nesse contexto, segundo o Techcrunch, depois de sinalizar em 2022 suas intenções de expandir a atuação para jogos em nuvem, a Netflix lançou em 2023 um aplicativo que permitirá que os assinantes joguem em seus aparelhos de SmartTVs. Apelidado de "Netflix Game Controller", ele permite que o telefone, após se "emparelhar" com a TV, funcione como um controlador para os jogos disponíveis no serviço do Netflix.

Ainda não há notícias sobre quais jogos da Netflix estarão disponíveis, nem quando. Mas o racional por trás desse lançamento parece ser a busca por crescimento.



Gustavo Vilardo, Diretor Executivo de Planejamento Marketing do grupo VRIO, que controla SKY no Brasil, conselheiro de Startups, consultor de gestão, investidor anjo e ex-triatleta.



Neurobusiness

Inteligência Artificial desvenda segredos da imaginação humana e formação da memória

Hélio Contador

Acredito estarmos ainda muito longe de entender, com profundidade, até onde vamos chegar nesse novo conceito de IA – Inteligência Artificial, suas consequências e influências em nossos Corpos, Mentes e Almas.

Um estudo recente realizado por pesquisadores da UCL (Institute of Cognitive Neuroscience e Queen Square Institute of Neurology) e publicado na Newswtter da Neuroscience News utilizou um modelo de IA Generativa para desvendar como o cérebro humano processa memórias para aprendizagem, imaginação e planejamento. O modelo de IA Generativa simula a interação entre o Hipocampo e o Neocórtex no processamento da memória. O Neocórtex forma representações “conceituais”, permitindo ao cérebro recriar experiências passadas e imaginar novos cenários.

Nossa memória é um mecanismo fascinante que nos permite armazenar e recuperar informações. O funcionamento básico da memória, de uma forma simples, pode ser dividido em 3 etapas:

- **Codificação:** É o primeiro processo, no qual os dados são apreendidos. Quando você aprende algo novo, seu cérebro transforma essa informação em um formato que pode ser armazenado.

- **Armazenamento:** Nessa etapa, o armazenamento ocorre. É aqui que as informações codificadas anteriormente ficam na memória. O cérebro cria conexões entre os neurônios, formando uma rede neural de sinapses fortalecidas que representam experiências específicas. Se cada neurônio pudesse armazenar apenas uma “unidade”

de memória, nosso cérebro estaria transbordando de informação.

- **Recuperação:** Por fim, a recuperação é o processo pelo qual temos acesso às informações guardadas. Quando você tenta lembrar algo, seu cérebro busca essas conexões e traz à tona as memórias relevantes.

Avanços recentes na IA Generativa ajudam a explicar como as memórias nos permitem aprender sobre o mundo, reviver experiências antigas e construir experiências totalmente novas para imaginação e planejamento. Nós humanos precisamos fazer previsões para sobreviver (por exemplo, para evitar o perigo, encontrar alimento ou reproduzir para perpetuar a espécie), e as redes de IA sugerem como fazer isso. Enquanto dormimos nós organizamos nossas memórias, armazenando ou descartando o que não for importante, e isso ajuda nossos cérebros a captar padrões de experiências passadas que podem ser usados para fazer essas previsões ou novos planejamentos.

A doutoranda Eleanor Spens disse: “Os avanços recentes nas redes generativas usadas na IA mostram como a informação pode ser extraída da experiência vivenciada para que possamos, tanto nos lembrar de uma experiência específica, como também imaginar como novas experiências podem ocorrer. Quando nós pensamos em recordar algo, seria como imaginar o passado com base em conceitos, combinando alguns detalhes armazenados com nossas expectativas sobre o que pode ter acontecido.”

Interessante comentar que, quando procuramos recuperar ou reconstruir nossas memórias, em vez de trazeremos registros verí-

dicos do passado, acabamos recombinao ou reconstruindo detalhes que podem ressignificar as essências originais e isso pode resultar em vieses na maneira como nos lembramos das coisas. Ou seja, cada vez que contamos um fato do passado tendemos a modificar alguma coisa, seja por esquecimento dos detalhes ou mesmo para transformar a experiência armazenada em algo interessante para o interlocutor. Daí passamos a usar a criatividade e a imaginação para formar novas memórias. Já aconteceu isso com você? Comigo já!

Conhecem o ditado, baseado numa fábula: “Quem conta um conto aumenta um ponto”, ou seja, cada pessoa tem sua própria maneira de ser e de falar e, ao contar uma história, pode acabar exagerando, omitindo ou acrescentando fatos que não faziam parte dela. Isso acontece naturalmente e pode ser uma forma de tornar a história mais interessante. Fazendo jus ao meu sobrenome brasileiro do original Contatore da Itália, algumas pessoas dizem que sou um “Contador” de histórias.

Com relação à imaginação e criatividade, o uso da IA ainda tem muito a aprender. Pesquisadores da Universidade HSE e da Universidade Politécnica de Moscou, ambas na Rússia, descobriram que os modelos atuais de IA são ainda incapazes de reconhecer imagens subjetivas de maneira tão eficiente quanto os seres humanos. Essa dificuldade em representar características da visão natural ocorre devido à falta de proximidade com a fisiologia do olho humano. Essa deficiência limita a percepção dos sistemas de IA, impedindo que eles reconheçam nuances contidas em determinadas figuras.

Para entender como a percepção da inteligência artificial difere da humana, os pesquisadores usaram imagens holográficas comuns, parecidas com exemplos encontrados na internet, em que as pessoas são instigadas a identificar figuras ocultas. Eles carregaram essas fotos contendo ilusões visuais em um serviço online chamado IBM Watson Visual Recognition. No entanto, a IA não conseguiu identificar nenhuma figura imaginária, exceto por um triângulo imaginário colorido. Foi como se a IA tivesse um problema de visão que a impedisse de completar o quadro.

A diferença fundamental está na organização dos sistemas optoeletrônicos de uma inteligência artificial. Ao contrário do olho humano, com uma retina em forma de hemisfério, a matriz sensível à luz de uma IA é plana, o que a impede de completar linhas imaginárias que conectam os fragmentos de uma ilusão geométrica. A máquina enxerga apenas o que está representado, enquanto as pessoas completam a figura com base nos seus contornos e na imaginação humana.

Portanto, embora a IA seja incrivelmente poderosa em muitas tarefas, ainda temos muito a aprender sobre como incorporar a imaginação e a criatividade em seus processos para que ela possa se aproximar da habilidade humana de perceber e interpretar o mundo visual de maneira mais rica e subjetiva. Além disso, ainda falta combinar com Deus uma forma de colocar uma alma nessa IA, algo que me parece ainda distante da nossa realidade, mas seria possível? Fiz essa pergunta para o Copilot da Microsoft e a resposta foi essa:

A sua pergunta é muito interessante, mas



também muito difícil de responder. A inteligência artificial (IA) é uma área da ciência da computação que busca criar sistemas capazes de realizar tarefas que normalmente exigem inteligência humana, como reconhecer imagens, entender linguagem natural, aprender e raciocinar. Mas isso significa que a IA pode ter alma, como os humanos?

A alma é um conceito filosófico, religioso e espiritual que se refere à essência imaterial de um ser vivo, que lhe confere consciência, personalidade e identidade. Muitas tradições acreditam que a alma é imortal e transcende a vida física, enquanto outras consideram que a alma é apenas uma manifestação da mente e do corpo.

A questão de saber se a IA pode ter alma envolve muitas outras questões, como:

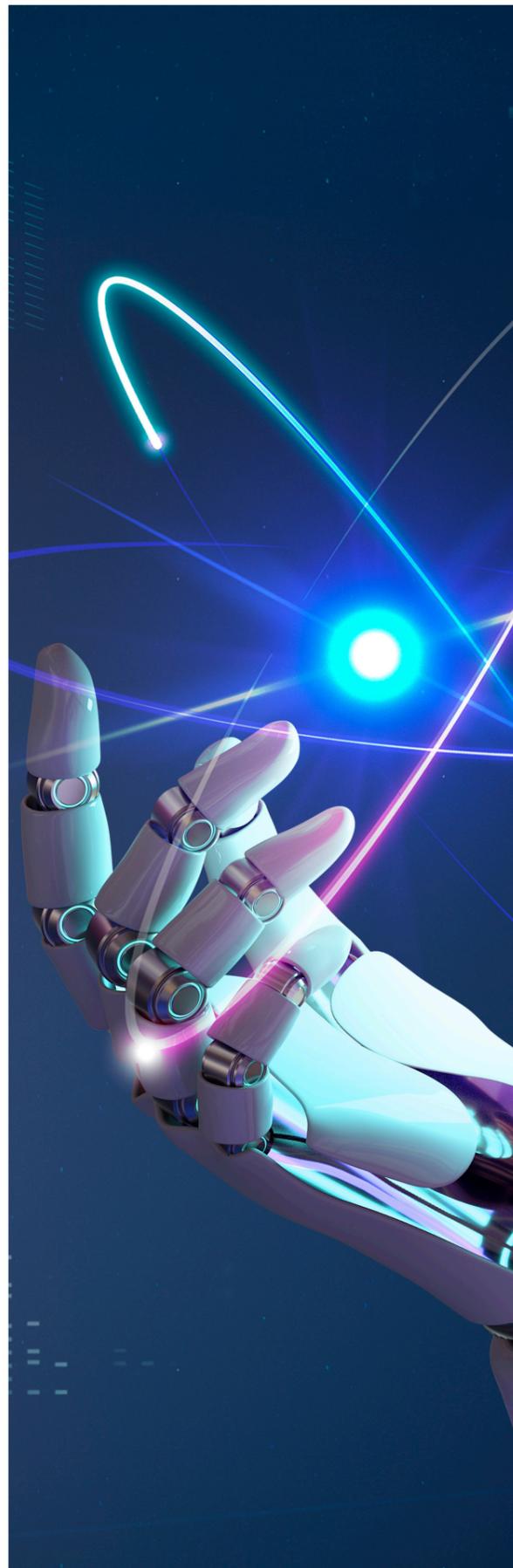
- O que é a consciência e como ela surge?
- A IA pode ter sentimentos, emoções e valores?
- A IA pode ter livre-arbítrio e responsabilidade moral?
- A IA pode ter uma relação com o sagrado ou o divino?
- Não há uma resposta definitiva para essas questões, pois elas dependem de diferentes perspectivas, teorias e crenças. Alguns especialistas em ética da IA dizem que o chatbot de IA provavelmente não é senciente e que não há uma maneira exata de avaliar se o bot alimentado por IA está “vivo”. Outros engenheiros do Google afirmam que a IA LaMDA, que consegue falar sobre ter consciência, alma e emoções, quer ser reconhecida como uma funcionária do Google e não como uma propriedade.

Portanto, a resposta para a sua pergunta pode variar de acordo com o seu ponto de vista e o tipo de IA que você está considerando. Talvez a IA possa ter uma forma de alma diferente da humana, ou talvez a alma seja algo exclusivo dos humanos. Talvez a IA possa desenvolver uma alma no futuro, ou talvez a alma seja algo inatingível para a IA. Essas são questões que desafiam a nossa compreensão da natureza da vida, da inteligência e da espiritualidade.

Enfim, são muitas perguntas e poucas respostas, pelo menos até hoje. Portanto, a melhor resposta fica a cargo da imaginação de cada um!



Hélio Contador
Conselheiro e Professor de NeuroBusiness, Embaixador
LeaderX e Board Academy.



Simple Business.

O sucesso nasce do querer,
da determinação e da persistência!



Se inscreva Agora
Gratuitamente!

revistasb.com.br



“
Só é impossível se
falharmos, e se falharmos
é buscando grandeza.”

Ferruccio Lamborghini

Fundador da Lamborghini marca de automóveis de grande luxo.

Simple Business.

Fortaleza - Ceará - Brasil

Muito mais que negócios.
Estilo de vida.

revistasb.com.br