

O DOCENTE SUPERIOR E A SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO: A BUSCA DA MELHOR QUALIDADE DE VIDA E PRÁTICA PEDAGÓGICA

Gicele Santos da Silva¹

professoragicelesantos@gmail.com

Área Temática: Saúde Mental

RESUMO

Introdução: O Estudo apresenta como tema central a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), que atinge os Docentes Superiores e prejudica as suas práticas pedagógicas. Quando se fala da SPA, fala-se de uma dificuldade pessoal em relaxar, acalmar e organizar a mente e de uma busca incessante por informações e estímulos, ou seja, ocorre uma inundação por pensamentos acelerados contínua, que dificulta a concentração, e desgasta a saúde física e mental e, conforme a intensidade, pode se tornar um sintoma patológico. **Objetivo:** O Estudo tem por objetivo apresentar a Síndrome do Pensamento Acelerado, suas causas, sintomas e prejuízos, bem como a importância de uma prevenção para os Docentes, afim de não prejudicar as suas práticas pedagógicas. **Metodologia:** Tendo como método uma pesquisa de objetivo exploratório e descritivo através de um procedimento bibliográfico de autores e publicações que dão ênfase à temática. As buscas bibliográficas foram realizadas no período entre janeiro e abril de 2024, junto aos diretórios acadêmicos nas bases *Web of Science*, *do Institute for Scientific Information (ISI)*, *SciELO* e *Google Scholar*, tendo como corte temporal o período de 2000 a 2023. Os textos, em que o enfoque não se alinhava aos descritores e ao contexto da pesquisa foram desconsiderados. **Resultados e Discussão:** Novas tecnologias são apresentadas há todo momento e os usuários recebem uma carga imensa de informações simultâneas, mentes são estimuladas diariamente e uma sobrecarga cerebral atinge a humanidade, roubando a energia que deveria ser usada para manter o corpo em perfeito funcionamento. O Docente Superior, em sua prática, exige um esforço intelectual intenso e, precisa manter-se atento, produtivos e, na maioria das vezes, realizam o seu trabalho sob uma grande pressão, favorecendo a possibilidade do desenvolvimento da SPA. **Conclusão:** Aquele Docente Superior, com a possibilidade de se permitir a conhecer-se e compreender a real situação, que sua saúde se encontra, de uma forma racional e consciente, desfrutará dos benefícios de uma melhor qualidade de vida, com um bem-estar físico e mental.

Palavras-chave: Síndrome do Pensamento Acelerado; Docente Superior; Saúde Mental.

¹Docente Superior e Pesquisadora Multidisciplinar. UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil-RS. UFSM – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil; UNINTER - Centro Universitário Internacional, Porto Alegre, RS, Brasil; UNIDERP – Universidade Anhanguera, Porto Alegre, RS, Brasil; UNITRI – Centro Universitário do Triângulo Mineiro, Uberlândia, MG, Brasil. Diversas Graduações (7) e Pós-Graduações (17). Mestranda PPGEDU/UFRGS. Registros Profissionais: CRA-RS N° RS-055130/O. CAU-RS N° A87479-5. CFEP N° 23.008.098. CREA-RS N° 220115875-4. Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-8624-1600> Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5705290214900644>

1 INTRODUÇÃO

“Mas o que mais me preocupa na SPA, bem como na hiperatividade, é a retração de duas funções vitais para o sucesso social, profissional e afetivo: pensar antes de agir e colocar-se no lugar do outro (empatia)”.
Augusto Cury.

A depressão, a exaustão, a tensão, o desânimo, a impaciência, a insônia, a agitação, a apatia, dentre outros, são males do século XXI. Novas tecnologias surgem a todo o instante, os usuários sofrem com uma avalanche de informações, mentes são estimuladas diariamente e uma sobrecarga cerebral atinge a humanidade, roubando a energia que deveria ser usada para manter o corpo em um perfeito funcionamento. Uma grande elaboração de pensamentos, numa velocidade tão alta que consome e estressa o cérebro. Estímulos sociais, atividades em excesso, a necessidade de se manter constantemente atento e produtivo, impede o Docente a refletir antes de reagir, o expor e não o impor, a empatia e a apatia. Sintomas como dores de cabeça, dores musculares, irritabilidade, déficit de memória, insônia e fadiga surgem, e este estado, segundo o Psiquiatra, Psicoterapeuta, Professor e Escritor brasileiro Augusto Cury, tem nome, trata-se da Síndrome do Pensamento Acelerado, mas conhecida como SPA.

Na concepção de Augusto Cury, autor do Livro “Ansiedade - Como Enfrentar o Mal do Século. A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos”, publicado em 2013, define que a SPA, produz sintomas parecidos com a Hiperatividade, porém suas causas estão relacionadas com o excesso de estímulos, de atividades e de informações.

Com excelência, Cury (2013), expõem:

Se considerarmos a Síndrome do Pensamento Acelerado como um transtorno de ansiedade, será difícil encontrar alguém que tenha saúde psíquica plena. A humanidade tomou o caminho errado. Estamos adoecendo rápida e coletivamente. As pessoas que têm SPA são frágeis? De modo algum! São elas desinteligentes? Em hipótese alguma! Elas têm habilidades como qualquer Homo sapiens, mas lhes falta a capacidade de proteger sua emoção e gerenciar seus pensamentos. E quem tem depressão e outros transtornos é frágil? Não! Sem dúvida os fatores metabólicos, como o déficit de serotonina, podem estar na gênese de muitas doenças depressivas; ainda assim, independentemente desses fatores, se o Eu estiver equipado para conhecer e desatar as armadilhas da mente terá mais capacidade de proteger o território da emoção e ser autor da sua história (Cury, 2013, p. 24).

Com esse contexto, o SPA está interligado com a sensação de que às horas do dia estão sendo insuficiente para a realização das atividades diárias, e sem perceber, a sociedade se torna cada vez mais rápida e estressada. Atingindo principalmente pessoas adultas e que trabalham em locais que exige uma constante concentração, ou que seja preciso lidar com metas, prazos e uma série de responsabilidades.

Na concepção de Cury (2013, p. 3), que define o conceito da Síndrome do Pensamento Acelerado como:

O 'SPA' é caracterizado por baixa concentração, dificuldade em lidar com estímulos da rotina diária, irritabilidade, esquecimento, ansiedade intensa. Acontece que as pessoas pensam em cada vez mais coisas e pensa cada vez mais rapidamente, o que obriga a uma tensão psíquica intensa para que o cérebro possa responder ao que dele exigimos (Cury, 2013, p. 3).

A SPA pode perturbar uma boa noite de sono do indivíduo, rondando e perturbando a sua mente e gerando uma grande dificuldade para dormir, para que não consiga se desligar e deixar de se preocupar, acordando várias vezes com o pensamento nas atividades a serem realizadas no outro dia e estes pensamentos são substituídos pelos próximos, até que se levante, sem descansar fisicamente e mentalmente.

Enfatiza Cury (2013), que os profissionais que exercem um trabalho intelectual excessivo, como Professores, Psicólogos, Psicopedagogos, Juizes, Promotores, Advogados, dentre outros, terão mais probabilidade de desenvolver a SPA. Isso não descarta que outros profissionais e até mesmo as crianças poderão, em algum momento, desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado. Tudo dependerá da qualidade de vida que o indivíduo esteja levando.

Com o conhecimento, do público alvo potencial para o desenvolvimento da SPA, o Estudo será dedicado aos Docentes Superiores, expondo que as relações estabelecidas nas Instituições de Ensino Superior (IES), atualmente, têm agravado o desgaste físico e mental entre os seus Docentes a ponto de causar desistências da profissão, desânimo e impaciência, provocando falta de habilidade no atendimento aos acadêmicos e no desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, além de sérios prejuízos na saúde física e mental dos Profissionais Educadores.

O Estudo tem por objetivo geral investigar de que forma a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) poderá atingir os Docentes Superiores, em suas Práticas Pedagógicas e a influência no comportamento dos Discentes provocando a indisciplina acadêmica. Como objetivos específicos: conhecer a SPA; identificar as causas, os sintomas da SPA, os prejuízos junto aos Docentes Superiores e no comportamento indisciplinar dos acadêmicos/aprendizes; analisar as possibilidades de prevenção contra a SPA na Comunidade Docente. Com essa análise e conhecimento, responder à questão objeto de estudo: Como o Docente Superior deve estabelecer um processo de prevenção, contra a Síndrome do Pensamento Acelerado, na busca de uma qualidade de vida física e mental sem prejuízo nas suas práticas profissionais pedagógicas?

A Síndrome do Pensamento Acelerado, não é um destino estabelecido, ainda que nesse contexto, por tantas vezes, sugira o contrário. Não se trata de abrir mão de recursos facilitadores, ou negligenciar o acesso às informações e tecnologias. A chave está na escolha consciente de seus usos.

2 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do problema de pesquisa, utilizou-se como processo metodológico contemplando a realização de uma pesquisa de objetivo exploratório, pois abrange uma área na qual há pouco conhecimento acumulado e sistematizado (Vergara, 2009); e descritivo, por apresentar uma revisão estruturada da coleta de dados na literatura (Gil, 2002), através do preconizado por um procedimento bibliográfico das publicações do portfólio bibliográfico analisado, em livros e artigos de autores que dão ênfase à questão e nas suas contribuições, em especial as Obras do Augusto Cury (2003; 2013; 2023). As buscas bibliográficas foram realizadas no período entre janeiro e abril de 2024, junto aos diretórios acadêmicos nas bases *Web of Science*, *do Institute for Scientific Information (ISI)*, *SciELO* e *Google Scholar*, tendo como corte temporal o período de 2000 a 2023. Com esse nivelamento, é possível a extração de uma visão crítica, dos aspectos norteadores, com o intuito de promover um maior conhecimento na área de estudo.

A questão que orientou a busca pelos materiais de pesquisa: Como o Docente Superior deve estabelecer um processo de prevenção, contra a Síndrome do Pensamento Acelerado, na busca de uma qualidade de vida física e mental sem prejuízo nas suas práticas profissionais pedagógicas. Os descritores utilizados foram: Síndrome do Pensamento Acelerado; Docente Superior; Saúde Mental. Os descritores foram escolhidos de forma a representar plenamente a temática abordada e desenvolvida no estudo. Os textos, em que o enfoque não se alinhava ao contexto da pesquisa foram desconsiderados.

Na concepção de Gil (2002):

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas (Gil, 2002, p. 44).

Sob o ponto de vista de Aaker, Kumar e Day (2004), a pesquisa exploratória costuma envolver uma abordagem qualitativa, tal como o uso de grupos de discussão e, geralmente, se caracteriza pela ausência de hipóteses, ou hipóteses pouco definidas.

Para Triviños (2008, p. 110): “[...] o estudo descritivo pretende descrever com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade, de modo que o estudo descritivo é utilizado quando a intenção do pesquisador é conhecer determinada comunidade, suas características, valores e problemas relacionados à cultura”.

Concluindo a leitura dos materiais selecionados e analisados, e relacionando-os com o objetivo de pesquisa, realizou-se a explanação da temática.

3 A SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO E A REALIDADE DO DOCENTE SUPERIOR NO SÉCULO XXI

O termo, Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), proposto pelo renomado Psiquiatra, Escritor e Palestrante Augusto Cury (2013), descreve um dos principais gatilhos da ansiedade: o vício em pensar. Longe de demonizar a atividade intelectual, o Psiquiatra alerta sobre hábitos que a prejudicam. Na concepção de Cury (2013), o “excesso de pensamentos” e o “acúmulo de informações”, características típicas da SPA, perturbam a criatividade, o raciocínio e, mais a fundo, a capacidade de viver o presente. Na atualidade, os Docentes Superiores multiplicam suas funções, se cobram uma alta produtividade e se dispersam em inúmeros canais de comunicação. Como resultado, sentem-se sempre um passo atrás, correndo contra o tempo, que se esvai indiferente às suas ambições de dar conta de tudo.

Nesse ritmo frenético, a reflexão fica esquecida. A mente é sobrecarregada, e apresenta sinais de esgotamento. E os prejuízos não tardam a aparecer, afetando a saúde, os relacionamentos e o desempenho profissional. Se o Docente Superior se sente atropelado por um turbilhão de ideias, compromissos e preocupações entende-se, na prática, o que Augusto Cury (2013) chamou de “mal do século”.

A Síndrome do Pensamento Acelerado, não é uma doença, mas um sintoma associado a um quadro de ansiedade. A Síndrome SPA causa uma hiperatividade mental de fundo não genético. Um comportamento agitado ou apático dentro da sala de aula interfere tanto na concentração do aluno, como na qualidade da aula e no emocional do Docente Superior. Quando se fala da SPA, fala-se de uma dificuldade pessoal em relaxar, acalmar e organizar a mente e de uma busca incessante por informações e estímulos, ou seja, ocorre uma inundação por pensamentos acelerados o tempo todo, o que dificulta a concentração, e desgasta a saúde física e mental. Ressaltando, que um sintoma se torna patológico, de acordo com sua intensidade.

Sob o ponto de vista de Cury (2013), que define o conceito da Síndrome do Pensamento Acelerado como:

O SPA é caracterizado por baixa concentração, dificuldade em lidar com estímulos da rotina diária, irritabilidade, esquecimento, ansiedade intensa. Acontece que as pessoas pensam em cada vez mais coisas e pensam cada vez rapidamente, o que obriga a uma tensão psíquica intensa para que o cérebro possa responder ao que dele exigimos (Cury, 2013, p. 03).

Como expõem Kanaame (2017), o ritmo alucinante dos grandes centros provoca a produção de um número excessivo de informações, o que cria uma mente hiperpensante, agitada, impaciente, com dificuldades no campo criativo e baixo nível de tolerância.

Os principais alvos desta condição são profissionais constantemente avaliados e com um ritmo acelerado de trabalho, sem poder relaxar, para evitar o comprometimento de seu rendimento. Apenas pessoas que pensam muito, que se dedicam a aprender continuamente, conseguem criar coisas novas, soluções revolucionárias, ideias surpreendentes. Graças à curiosidade e busca pelo conhecimento, sobrevivemos e evoluímos. O sucesso depende da dedicação ao pensamento, então, por que pensar demais é encarado como um malefício? Precisamos entender que há diferenças entre quantidade e qualidade. A concentração é a premissa para que consigamos assimilar informações ou elaborar ideias. Quando há um objetivo claro, um foco para o interesse, somos capazes de realizar conexões inusitadas, lembrar-se de referências e exercitar o senso crítico.

O sentido da Síndrome do Pensamento Acelerado é o oposto disso. Há quantidade de pensamentos, não qualidade. Como expõem Scott e Davenport (2018, p. 82): "[...] seu diálogo interno constante o distrai do que está acontecendo ao seu redor, aqui e agora. Faz com que você perca experiências valiosas e sabota a alegria do momento presente". A concentração tem fugas, o que empobrece o raciocínio e, por consequência, seus produtos. O pensamento acelerado, ao contrário do pensamento profundo e reflexivo, subtrai a capacidade do diálogo (consigo mesmo e com os outros). No lugar de concentração, impera a distração. Ao invés de diálogos construtivos, a mente grita uma confusão de vozes autoritárias, que impõem cobranças.

De acordo com Augusto Cury (2013, p. 14), é nesse ponto que o cérebro se desgasta e estressa. Assim, paradoxalmente, o excesso de pensamentos acaba por inibir a inteligência, tanto em seus aspectos lógicos quanto emocionais: "Pensar demais pode levar à preocupação, o que leva à ansiedade. A ansiedade às vezes pode ser paralisante, deixando as pessoas congeladas e incapazes de agir. Pensar demais também pode levar à depressão. Qualquer um deles pode deixá-lo incapaz de se concentrar, sentindo-se sem esperança e irritado".

Na concepção de Cury (2013), algumas das causas da Síndrome do Pensamento Acelerado são: (a) Excesso de informação; (b) Excesso de atividades; (c) Excesso de trabalho intelectual; (d) Excesso de preocupação; (e) Excesso de cobrança; (f) Excesso de uso de celulares, (g) Excesso de uso de computadores.

A Tecnologia tem papel central no desenvolvimento da SPA. Ou melhor, não a tecnologia em si, mas o uso que fazemos dela. O excesso de informações e o uso de computadores são os principais vilões causadores da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) nesta geração. Cada vez mais, os indivíduos se encontram diante da tela de um computador, visualizando várias telas abertas ao mesmo tempo. É muita informação. Sem contar com as preocupações e afazeres de todos os dias. Sintomas como: preocupação excessiva, instabilidade emocional, intolerância a frustração, déficit de concentração, cansaço ao acordar, são queixas comuns dos profissionais de educação.

Sob o ponto de vista de Scott e Davenport (2018):

Se você somar o tempo gasto em cada dispositivo digital, todos os dias, provavelmente você tem um relacionamento mais próximo com o mundo virtual do que com seu cônjuge, filhos ou amigos. Você sabe que há algo de errado com esse equilíbrio, mas ainda assim se pega olhando para o *iPhone* sempre que tem um momento de sobra — ou mesmo quando não tem. É realmente assim que você quer viver sua vida? (Scott; Davenport, 2018, p. 108).

Na concepção de Cury (2013), que, em sua obra, manifesta seu entendimento quanto ao uso prejudicial que fazemos de aparatos tecnológicos. É fundamental permitisse uma análise mais ampla e honesta, para encontrar, em seu dia a dia, os “vilões de energia” existentes. A partir daí a Síndrome do Pensamento Acelerado já estará instalada no corpo e no cérebro do indivíduo.

Como expõem Cury (2023):

Uma das grandes descobertas da Teoria da Inteligência Multifocal é que a velocidade excessiva do pensamento provoca uma importante síndrome: A Síndrome do Pensamento Acelerado. Nós podemos acelerar tudo no mundo exterior com vantagens: os transportes, a automação industrial, a velocidade das informações nos computadores, mas nunca deveríamos acelerar a construção de pensamentos (Cury, 2023, p. 53).

Na SPA, segundo Cury (2013), as causas podem ser originadas, também, por alguns Transtornos como: Ansiedade; Bipolaridade; Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH); Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG), Síndrome de Borderline (instabilidade emocional e impulsividade); Síndrome de Bournout (estresse profissional); além de consequência do uso de drogas. Os sintomas de inquietação aumentam de forma gradativa, ao longo dos anos, o que significa a possibilidade de uma intensa diferença no comportamento do indivíduo.

3.1 OS SINTOMAS DA SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO (SPA)

O portador da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) produz uma superconstrução de pensamentos, em uma velocidade tão alta que acaba por estressar e desgastar o seu cérebro. Na verdade, tem a ver com a intensidade e o volume de pensamentos e ideias, ou seja, a aceleração do pensamento aumenta a ansiedade e interfere na saúde física e mental. Assim, paradoxalmente, o excesso de pensamentos acaba por inibir a inteligência, tanto em seus aspectos lógicos quanto emocionais.

A SPA agrava vários problemas, como se um indivíduo esteja preso dentro de si mesmo, que não consegue gerenciar seus medos, afazeres e emoções, que pensa em várias coisas de uma só vez, sem conseguir controlar seus pensamentos; indivíduos que não conseguem relaxar no momento que era para ser de lazer, como por exemplo, o período de férias do trabalho, ou da Universidade e mesmo assim só pensar nos afazeres e não dispor de um tempo para o descanso. Na mente agitada do indivíduo, existem milhões de pensamentos, provocando um sofrimento antecipado por algo que pode, ou não acontecer, mas, em sua mente, todo um cenário já foi criado e sempre de forma negativa.

Os sintomas típicos da SPA incluem: déficit de memória (esquecimentos corriqueiros); dificuldade de concentração; irritabilidade; oscilações de humor abruptas; baixa resiliência; tendência a sofrer por antecipação; ansiedade; tendência a pensamentos obsessivos angustiantes; inquietação ou agitação mental; fadiga; insatisfação ou tédio constante; impaciência; transtornos de sono (insônia ou acordar frequentemente cansado); dificuldade para relaxar; dores de cabeça; dores musculares; pressão arterial elevada; episódios de taquicardia; queda de cabelo, dentre outros.

Outra característica é o cansaço físico exagerado e inexplicável. Isso porque os portadores da SPA, ao pensarem demais, tendem a roubar energia do córtex cerebral, que é a camada mais evoluída do cérebro, uma energia que deveria ser utilizada para manter os órgãos do corpo, provocando o organismo a responder com uma importante fadiga.

Para a obtenção de um diagnóstico correto, faz-se necessário e fundamental a avaliação por um Profissional da Psicologia, ou Psiquiatria, ele avaliará os sintomas apresentados, bem como, em qual contexto, o indivíduo está inserido, pois os sintomas da SPA podem ser confundidos com outros problemas. Para um diagnóstico, os sintomas da SPA são bem definidos, mas podem estar associados a outros distúrbios. Para um conhecimento amplo, como expõem Cury (2013), os sintomas típicos da SPA incluem: déficit de memória (esquecimentos corriqueiros); dificuldade de concentração; irritabilidade; oscilações de humor

abruptas; baixa resiliência; tendência a sofrer por antecipação; ansiedade; tendência a pensamentos obsessivos angustiantes; inquietação ou agitação mental; fadiga; insatisfação ou tédio constante; impaciência; transtornos de sono (insônia, ou acordar frequentemente cansado) e dificuldade para relaxar;

Um dos principais relatos é o de dificuldades em se “desligar”, principalmente na hora de dormir. Seus pensamentos estão tão acelerados que o cérebro se mostra incapaz de iniciar o ciclo do sono. Segundo Cury (2013), essa dificuldade pode acarretar problemas de memória a curto e médio prazo. É comum, também, que pessoas com SPA demonstrem dificuldades em aceitar sugestões e apresentem padrões de impulsividade como, não pensar antes de agir, ou dizer algo. Complementa, Cury (2013), que registra outros sintomas considerados psicossomáticos são: dores de cabeça; dores musculares; gastrite; pressão arterial elevada; episódios de taquicardia e, até mesmo, queda de cabelo, podem acontecer.

Como cada distúrbio precisa ser tratado de forma específica, o diagnóstico depende da análise apurada dos relatos de cada indivíduo.

3.3. O DOCENTE SUPERIOR: A SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO E A SUA PRÁTICA PROFISSIONAL PEDAGÓGICA

Situações em que é preciso interromper a aula, aumentar o tom de voz, pensar como motivar os acadêmicos, faz com que ao longo do tempo, uma conjuntura de estresse e desmotivação tome conta do Docente. Essa sobrecarga de trabalho vem atrelada à intensidade de se ter que realizar várias atividades ao mesmo tempo como: planejar; estudar; corrigir provas e trabalhos; dar feedbacks aos alunos e, ainda, ter que participar de atividade e exigências da IES, sem esquecer a necessidade fundamental de manter um aprimoramento contínuo através de Cursos, Seminários, Pós-graduações, dentre outras especializações. O acúmulo de tantas responsabilidades acaba por provocar grande fadiga física e emocional, o aumento da ansiedade e do estresse.

A depreciação do Docente seja ela por parte do sistema, dos alunos, da IES ou da própria sociedade é também um potencial agente para que ocorra o estresse. A disposição dos acadêmicos em sala de aula, como expõem Eisenstein e Bestefenon (2011), também tem uma considerável contribuição para este desgaste. Na maioria das vezes, a indisciplina é a grande responsável por uma eventual sensação de decepção e até de desmotivação do profissional.

A Educação vem a ser uma grande preocupação, onde o trabalho Docente Superior é de suma importância, para a formação e transformação da sociedade. Porém, essa categoria é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e de alta exigência de produção/trabalho,

principalmente, em empresas particulares. Para Apple (1995), esta situação pode refletir em sua saúde física e mental, assim como no desenvolvimento de suas atividades profissionais e rotineiras.

O Brasil ocupa uma posição alarmante no cenário mundial, segundo a OPAS/OMS (2024) Organização Pan-Americana da Saúde, Agência Internacional da OMS, especializada em saúde pública das Américas, o Brasil é o país mais ansioso do Planeta, onde é considerado um dos maiores problemas da nação, e de grande gravidade, que vem associado à contemporaneidade. Como expõem, a OPAS/OMS (2024), mais de 9,3% da população brasileira, sofrem com transtornos de ansiedade. Essa realidade reforça a necessidade urgente de os brasileiros reconhecerem os sintomas para que saibam quando devem buscar ajuda profissional e que devem buscar compreender melhor essa condição que afeta a vida e a saúde física e mental de tantas pessoas.

A OPAS/OMS (2024) também destaca que o estigma, a discriminação e as violações de direitos humanos contra pessoas, com problemas de saúde mental são recorrentes e extremamente preocupantes, constando com maior frequência as classificações: o transtorno de ansiedade generalizada; o transtorno de pânico; o transtorno de ansiedade social; o transtorno de ansiedade de separação. Tornando-se urgente a busca de ajuda profissional quando a ansiedade se torna uma fonte constante de estresse, angústia e descontentamento.

A vida agitada e as situações que provocam grandes pressões e estresse geram a Síndrome de Pensamento Acelerado, estado de saúde, que tanto prejudica a qualidade de vida do indivíduo Docente e que é levado para dentro da sala de aula. Sob o ponto de vista de Oliveira (2009), aulas desmotivadoras podem causar inquietação dos alunos/acadêmicos nas suas cadeiras, conversas paralelas, manipulação em aparelhos eletrônicos, olhos pesados, a mente divagando e total dispersão. A culpa por essas reações, entretanto, nem sempre é do aluno. Algumas práticas dos Docentes contribuem para que a aula não flua em sintonia e se torne desinteressante. O Discente também pode estar carregando os sintomas da SPA, o que prejudicará ainda mais na interação e conexão entre o Professor e o Aluno.

O sistema educacional está doente. São formados anos após anos Profissionais estressados, Educadores doentes, que atuam em uma sociedade urgente, rápida e ansiosa. Ao exercer a atividade de Docente Superior, o Professor assume uma dimensão de formação que ultrapassa a sala de aula e que irá perdurar por toda a vida do seu acadêmico/aprendiz. O processo de ensino e aprendizagem desenvolvidos na Universidade, busca a evolução do ser humano tanto de forma profissional quanto de forma social.

A competição entre os Docentes Superiores e a Tecnologia chega a ser desonesta: televisão; Internet; jogos digitais; aparelhos eletrônicos; celulares; Notebooks; Tablets, computadores, dentre outros. Estes meios de comunicação poderosos encantam jovens e adultos. Essas “máquinas poderosas” apoderam-se das mentes criando modelos sociais incorretos. O resultado de tudo isso é a grande dificuldade do Docente Superior em penetrar no psíquico dos seus alunos, de educar dentro de um padrão de correção e qualidade.

Na concepção e análise de Cury (2013):

[...] seus gestos e palavras não têm impactos emocionais e, conseqüentemente, não sofrem um arquivamento privilegiado capaz de produzir milhares de outras emoções e pensamentos que estimulem o desenvolvimento da inteligência. [...] A maior consequência do excesso de estímulos da TV é contribuir para gerar a Síndrome do Pensamento Acelerado, SPA. Nunca deveríamos ter mexido na caixa preta da inteligência, que é a construção de pensamentos, mas, infelizmente, mexemos. A velocidade dos pensamentos não poderia ser aumentada cronicamente. Caso contrário, ocorreria uma diminuição da concentração e um aumento da ansiedade. É exatamente isso que está acontecendo com os jovens (Cury, 2013, p. 58).

Sofrer por antecipação também é um desgaste mental desnecessário. Por não conseguir desligar a mente e apresentar dificuldade em desacelerar o pensamento, o indivíduo acaba sofrendo por antecipação. O autor complementa:

A maior consequência do excesso de estímulos da TV é contribuir para gerar a Síndrome do Pensamento Acelerado, SPA. Nunca deveríamos ter mexido na caixa preta da inteligência, que é a construção de pensamentos, mas, infelizmente, mexemos. A velocidade dos pensamentos não poderia ser aumentada cronicamente. Caso contrário, ocorreria uma diminuição da concentração e um aumento da ansiedade. É exatamente isso que está acontecendo com os jovens (Cury, 2013, p. 58).

Como expõem Cury (2003), mais de 90% das preocupações sobre o futuro não se materializarão. E os 10% ocorrerão de maneira diferente do que se foi desenhado. É preciso desenvolver estratégias para superar os desafios e as dificuldades. Sob o ponto de vista de Cury (2003, p. 19), que registra: “Os professores reclamam que os alunos estão cada vez mais agitados, ansiosos e alienados. Mas, toda mente é um cofre; não existem mentes impenetráveis, e sim chaves erradas”. Diante desta realidade, o Docente Superior deverá estar preparado para lidar com estas novas tecnologias e as utilizar em sala.

O fato, na concepção de Apple (1995, p. 169), e que complementa: “[...] elas estão aí, e não irão embora [...]”. Portanto, atitudes e comportamentos devem ser repensados e modificados. Há muito tempo o professor e o livro didático deixaram de serem as únicas fontes do saber, os alunos aprendem de múltiplas e variadas situações.

Apesar da importância da Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) e do trabalho nas nossas vidas, o Docente Superior necessita perceber quando é a hora de relaxar.

É importante: estabelecer limites para si mesmo e conhecer suas responsabilidades; saber quando relaxar e quando é hora de agir; permitir-se fazer Terapia - o Psicólogo ajudará na organização dos pensamentos e sentimentos, bem como saber se preocupar e se apropriar com o que realmente importa; praticar esportes, yoga e atividades físicas em geral. Cuidados com a mente e o corpo são essenciais, assim como, o controle ao acesso à tecnologia e à informação que está facilmente ao alcance. É fácil cometer excessos, principalmente quando estamos cansados.

Os cuidados com a Saúde Mental não se restringem à busca por uma Terapia, ou medicamentos. Há outro elemento fundamental, que não pode ser esquecido: o Autocuidado. Quando considerada a “Saúde Física”, o Docente Superior deve estar ciente que hábitos diários fazem a diferença. Ciente de que a responsabilidade pelo seu bem-estar depende, primeiramente, das suas escolhas. A situação não é diferente quando falamos em “Saúde Mental”. Ela também depende de atitudes cotidianas. E do comprometimento com rotinas que preservem o equilíbrio. Se a intenção é sentir-se disposto, com energia e com os pensamentos “no lugar/organizados”, o Docente Superior precisa ter consciência e colaborar.

Para o tratamento da SPA, inicialmente faz-se necessário tratar a ansiedade dos pensamentos, buscando entender que não há como resolver todos os problemas, ao mesmo tempo, seguindo Cury (2013), dividir as tarefas do dia a dia, bem como as atividades do trabalho de forma a não se sobrecarregar, e diminuir a autoexigência e a autocobrança. É recomendado evitar longas jornadas de trabalho e tirar férias por curtos períodos com maior frequência, se possível, realizar pausas mais frequentes na rotina, como organizar especiais, momentos para ler ou, aproveitar o sol sem pensar em outras atividades. O indivíduo, acompanhado de um Profissional Psicólogo, terá a oportunidade de juntos, identificar e modificar padrões de comportamento nocivos, bem como aprender a administrar as emoções de modo mais saudável. Combinada à Terapia, também pode ser indicada a consulta com um Psiquiatra, a fim de complementar o tratamento com medicação oportuna, se necessário.

4 CONCLUSÃO

A Síndrome do Pensamento Acelerado, mais do que um mal-estar individual, se sugere como um sintoma de nosso tempo, um importante e preocupante sintoma do Século XXI. A SPA, identificada pelo Psiquiatra Augusto Cury influencia a vida dos Docentes Superiores e de seus alunos/acadêmicos. Faz-se necessário desacelerar. Alimentar-se

corretamente e devagar, aos poucos, abrir os olhos pela manhã e se permitir alguns minutos para levantar e não viver a mercê do acúmulo das tarefas e cobranças diárias.

O estudo demonstrou que muitos problemas causados pela SPA, dizem respeito ao nível de estresse dos Docentes Superiores, entre estes: a dupla e por vezes tripla jornada de trabalho; o cansaço constante; problemas com a memória; o desgaste físico e emocional, dentre outros. Além da dificuldade em utilizar-se das novas TICs, a fim de tornar suas aulas mais produtivas e prazerosas, melhorando as suas Práticas Pedagógicas. Aquele Docente Superior, que tiver a possibilidade de conseguir e se permitir conhecer-se e compreender a situação, em que se encontra, de uma forma racional e consciente, desfrutará dos benefícios de uma melhor qualidade de vida, com um bem-estar físico e emocional, pois, o processo de ensino sendo mais atraente e inovador provoca uma maior integração e conexão, diminuindo os sintomas da SPA.

O Docente Superior deve conversar pessoalmente, com a família e com amigos e expor os sentimentos, contar sobre suas vitórias e derrotas porque isso humaniza as relações e as tornam mais fortes e resistentes, sendo mais apreciadas que a realidade virtual, que pode aprisionar a mente. É importante salientar, que quando falamos de saúde mental, não falamos em cura. Ela pode sim, ser tratada e administrada.

O tratamento varia de caso para caso, pois é necessário realizar adaptações nos hábitos pessoais e do cotidiano de cada indivíduo. E cada indivíduo é único e merecedor de ser gentil consigo mesmo. A consciência, a adaptação, a mudança de hábitos não exige o Docente Superior de desenvolver os sintomas da SPA, mas será, com certeza, um novo recomeço.

O estudo possibilitou concluir que muitos problemas levantados dizem respeito ao nível de estresse dos Docentes Superiores. Entre estes, destacam-se: A dupla e por vezes tripla jornada; cansaço constante; problemas com a memória; desgaste físico e emocional além da dificuldade em utilizar-se das novas tecnologias a fim de tornar suas aulas mais produtivas e prazerosas, melhorando suas Práticas Pedagógicas. A Síndrome do Pensamento Acelerado, não é um destino estabelecido, ainda que o contexto cotidiano, tantas vezes, sugira o contrário. Não se trata de abrir mão de recursos facilitadores ou negligenciar o acesso às informações. A chave está na escolha consciente de seus usos.

Um adendo, para os Docentes Superiores, como a Autora: Da sabedoria grega, herdamos uma frase muito conhecida e repetida, traduzida como “conhece a ti mesmo”. Porém, no Oráculo de Delfos, local onde esse lema está inscrito, existe outro menos popular,

que apregoa: “nada em excesso”. Os dois conselhos soam mais atuais e necessários do que nunca. E seguem como bases incontestáveis da sabedoria, saúde e do prazer de viver.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AAKER, David. A.; KUMAR, V.; DAY, George S. **Pesquisa de Marketing**. 2ª Ed. São Paulo: Editora Atlas, 2004.

APPLE, Michael. **Trabalho Docente e Textos: Economia e Políticas das Relações de Classe e de Gênero em Educação**. [Única Publicação] Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

CIRILLO, Francesco. **A Técnica Pomodoro – O Sistema de Gerenciamento de Tempo que Transformou o Modo como Trabalhamos**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2019.

CURY, Augusto Jorge. **Pais brilhantes - Professores Fascinantes**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2003.

_____. **ANSIEDADE - Como Enfrentar o Mal do Século. A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e porque a humanidade adoceu coletivamente, das crianças aos adultos**. 1ª. Ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2013.

_____. **12 SEMANAS PARA MUDAR UMA VIDA: Desenvolva a gestão emocional, enriqueça a emoção e promova a saúde psíquica**. Niterói/RJ: Editora Academia, 2023.

EISENSTEIN, Evelyn, BESTEFENON Susana B. Geração Digital: Riscos das Novas Tecnologias para Crianças e Adolescentes. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 10, n. 2, p. 42-52, Rio de Janeiro: HUPE/EdUER, 2011. Disponível em: http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=105#citar
Acesso em 20/01/2024.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. [1ª Ed. 1987] 4ª. Ed. São Paulo: Editora Atlas, 2002.

KANAANE, Roberto. **Comportamento Humano nas Organizações - o desafio dos líderes no relacionamento intergeracional** - 3ª. Ed. São Paulo: Editora Gen /Atlas, 2017.

OLIVEIRA, Sidnei. **Geração Y: Era das Conexões, Tempo de Relacionamentos**. São Paulo: Clube de Autores, 2009.

OPAS/OMS. Organização Pan-Americana da Saúde. Agência internacional da OMS especializada em saúde pública das Américas. **Viver a Vida. Guia de Implementação para a Prevenção do Suicídio nos Países**. Brasília/DF: OPAS/ONS, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275724248>
Acesso em 12/01/2024.

SCOTT, Steve J.; DAVENPORT, Barrie. **Organize Sua Mente. Como parar de Pensar, Aliviar a Ansiedade e Eliminar os Pensamentos Negativos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração**. 11ª. Ed. São Paulo: Editora Atlas, 2009.