XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço: SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

O CUSTO DA HIPERCONEXÃO: SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO E O ESGOTAMENTO NA ERA DA PERFORMANCE

Ana Clara Galdino Souza[1]
Carla Beatriz Rabelo da Silva[2]
Eduardo Victor Freire Porfirio[3]
Henrique Silva Xavier[4]
Michele Kelly de Arruda Cavalcante[5]
Me. Idaclece Rodrigues de Matos[6]

RESUMO

Este estudo investiga o impacto da cultura do desempenho e da hiperconexão digital na saúde mental, focando na incidência da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) em equipes de enfermagem. O objetivo central é analisar como a pressão por celeridade e o fluxo contínuo de informações contribuem para o esgotamento do profissional e para o desgaste da qualidade assistencial. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e caráter descritivo, fundamentada em bases teóricas de autores como Cachindele (2026), Santos (2024) e na teoria de enfrentamento de Lazarus e Folkman (1984 apud BORGES; QUEIRÓS, 2024). Os resultados revelam que a estrutura de trabalho contemporânea promove um modelo de autoexploração, no qual a sobrecarga digital atua como gatilho para a SPA. Observa-se que o enfrentamento dessa realidade perpassa pela adoção de estratégias de *coping* — classificadas em focadas na tarefa, na emoção ou no evitamento — visando mitigar a somatização e o desequilíbrio emocional gerados pelo ambiente laboral. Conclui-se que o combate à SPA na enfermagem exige não apenas o esforço individual, mas uma reestruturação institucional pela gestão em saúde que desestimule a cultura da performance. É fundamental garantir que a tecnologia seja utilizada como ferramenta de suporte, e não como um vetor de adoecimento e precarização da saúde mental dos trabalhadores.

[1]Discente do curso de Enfermagem. FACULDADE VIDAL. e-mail: anaclaragdno@gmail.com
[1]
[2]Discente do curso de Enfermagem. FACULDADE VIDAL. e-mail: carlabeatrizrabelo@gmail.com
[3] Discente do curso de Enfermagem. FACULDADE VIDAL. e-mail: eduardoxyz16@gmail.com

[4]Discente do curso de Enfermagem. FACULDADE VIDAL. e-mail: xavierhenrique452@gmail.com
[5]Discente do curso de Enfermagem. FACULDADE VIDAL. e-mail: michelecav06@gmail.com
Professor Orientador. Mestre em Saúde Coletiva pela Faculdade Vidal (FAVILI). E-mail: idaclece.rodrigues@favili.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Enfrentamento Cognitivo; Fadiga Mental; Saúde Mental; Equipe de Enfermagem.

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea propõe um sistema de trabalho focado na celeridade, no qual o trabalhador é estimulado a produzir em larga escala em detrimento da qualidade do serviço, tornando o profissional vítima do próprio sistema. Partindo da perspectiva dos profissionais da saúde, nota-se uma incidência crescente de patologias laborais. Embora o *burnout* e a depressão sejam amplamente discutidos, pouco se aborda uma condição recorrente no cotidiano da equipe de enfermagem: a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Segundo Silva (s.d. *apud* CACHINDELE, 2026), a SPA caracteriza-se por sintomas análogos à hiperatividade; contudo, suas causas subjazem ao excesso de estímulos e informações, quadro agravado pela popularização da internet e o fluxo informacional contínuo.

Diante desse cenário, questiona-se: como a pressão por respostas imediatas e a sobrecarga digital contribuem para a SPA e para o desgaste da qualidade assistencial na área da saúde? Como hipótese de enfrentamento, destaca-se a importância das estratégias de *coping*. Conforme postulam Lazarus e Folkman (1984 apud BORGES; QUEIRÓS, 2024), tais estratégias compreendem esforços cognitivos e comportamentais essenciais para gerir o desequilíbrio emocional e a somatização gerados pelo ambiente laboral, permitindo ao enfermeiro buscar meios de preservar sua saúde mental frente à aceleração digital.

METODOLOGIA

A presente pesquisa possui natureza qualitativa e fundamenta-se em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e exploratório. O levantamento de dados foi realizado na plataforma Google Acadêmico, utilizando-se os descritores: "Enfrentamento Cognitivo", "Fadiga Mental", "Saúde Mental" e "Equipe de Enfermagem", com recorte temporal compreendido entre os anos de 2022 e 2026.

A análise buscou correlacionar a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e seu agravamento na era digital sob a ótica do referencial teórico de Byung-Chul Han, autor de "Sociedade do Cansaço", articulando os conceitos de autoexploração e desempenho com a precarização do trabalho assistencial. Adicionalmente, a investigação aprofundou-se nas estratégias de enfrentamento a partir do modelo de *coping* postulado por Lazarus e Folkman (1984 apud BORGES; QUEIRÓS, 2024). Esta abordagem foi utilizada para categorizar as

respostas dos profissionais de enfermagem frente aos estressores ocupacionais em três dimensões: o *coping* focado na tarefa (modificação do estressor), o focado na gestão das emoções (regulação da resposta afetiva) e o focado no evitamento (distanciamento cognitivo). Assim, a metodologia propôs-se não apenas a analisar a patologia laboral, mas também a sistematizar teoricamente os mecanismos biopsicossociais de resistência e adaptação no cotidiano da enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, a estrutura de trabalho produzida e repercutida mantem um modelo precarizado, colocando o trabalhador em jornadas extensas, condições de trabalho degradantes e falta de reconhecimento adequado o que torna o cotidiano do trabalho desgastante, um ambiente que prioriza primordialmente a velocidade (SANTOS, 2024 *apud* SANTOS et al., 2024), tal perspectiva é debatida por Byung-Chul Han que compreende o atual modelo como formas de transformar o sujeito em maquinas de desempenho, os colocando como exploradores de sí mesmo, Nesse modelo, o trabalhador torna-se carrasco e vítima de si mesmo, assumindo jornadas exaustivas e cobranças extremas por acreditar que essa busca pelo desempenho máximo é uma escolha livre. Essa autoexploração voluntária esgota a saúde mental do profissional em prol de uma lógica de produtividade que ignora os limites humanos e precariza o cuidado assistencial. (HAN, 2015 *apud* SANTOS et al., 2024).

Essa pressão excessiva sobre o indivíduo propicia o surgimento de patologias ligadas à aceleração, destacando-se a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Essa condição caracteriza-se pelo aumento da velocidade do pensamento, resultando em déficit de concentração, esquecimento e compulsão por novos estímulos (MELO; CARVALHO, 2022, p. 6 apud CACHINDELE, 2026). Tais quadros são despertados por "gatilhos de memória" influenciados por estímulos extra psíquicos e intrapsíquicos. Conforme Paulino (2019 apud CACHINDELE, 2026), a SPA é definida como o estado de ansiedade mais comum da atualidade, alimentada pelo excesso de informações provenientes do uso constante de tecnologias e sobrecarga de atividades. Entre os sintomas característicos, destacam-se cefaleias, mialgias, alopecia, taquicardia e, especialmente, o déficit de memória que na SPA representa um risco crítico para a segurança do paciente, pois compromete a atenção necessária em tarefas como o cálculo de dosagens e a checagem de prescrições (FREEMIND, 2015 apud CACHINDELE, 2026). Quando a mente do enfermeiro está saturada pelo excesso de informações, a falha na retenção de dados deixa de ser um lapso individual e passa a ser

uma consequência direta da autoexploração e da pressão por celeridade. Assim, a memória prejudicada sinaliza a falência de um modelo de produção que prioriza a velocidade em detrimento da precisão assistencial (SANTOS, 2024 apud SANTOS et al., 2024).

Enquanto a somatização manifestada por sintomas como taquicardia e hipertensão revela uma falência direta do modelo de produção, observa-se que a transformação do sujeito em máquina de desempenho acaba por negligenciar condições humanas essenciais (SANTOS, 2024 *apud* SANTOS et al., 2024). Esse cenário culmina em danos físicos e mentais que diminuem a eficiência laboral, manifestando-se em sintomas como cefaleias e déficit de memória, tornando o trabalhador e o sistema precários (FREEMIND, 2015 *apud* CACHINDELE, 2026). Dessa forma a autoexploração se torna um problema de saúde pública e de gestão em enfermagem, onde o trabalhador não consegue sustentar as jornadas e o fluxo informacional tornando o ambiente de trabalho toxico e prejudicial ao profissional (SANTOS et al., 2024).

Tal somatização pode ser revertida a partir de estratégias de *coping*, que são conjuntos de esforços para diminuir ou aceitar a situação causadora do desequilíbrio emocional que gerou a SPA. O enfrentamento constitui-se por três tipos, sendo eles: o *coping* focado na tarefa, que age em função de dominar ou modificar o estímulo estressor; o *coping* focado na gestão das emoções, que busca aliviar ou regular os sintomas negativos; e, por último, o *coping* focado no evitamento da situação, como se ela não tivesse ocorrido. Todas são estratégias de enfrentamento direto da Síndrome do Pensamento Acelerado (LAZARUS; FOLKMAN, 1984 *apud* BORGES; QUEIRÓS, 2024).

CONCLUSÃO

Dessa forma, conclui-se que a sobrecarga descrita por Han atua como gatilho para a síndrome do pensamento acelerado, identificada em Melo e Carvalho como um fator central de adoecimento na enfermagem atual. A condição de "prisioneiros" em suas rotinas leva esses profissionais ao desenvolvimento de psicopatologias e sintomas somáticos, incluindo hipertensão e déficit de memória, sintomas clássicos da SPA partindo da perspectiva de Cury.

A resposta para a problemática levantada reside no fato de que essa hiperconexão cria uma 'liberdade ilusória', onde o profissional de enfermagem torna-se explorador de si mesmo, resultando em uma somatização que sinaliza a falência direta do modelo produtivo atual. Esse cenário contribui para o desgaste da qualidade assistencial, uma vez que o comprometimento das condições físicas e mentais do indivíduo reduz sua eficiência e torna o ambiente de trabalho tóxico e insustentável.

Portanto, conclui-se que o enfrentamento da SPA na enfermagem requer estratégias de *coping* que, conforme Lazarus e Folkman, mobilizem conjuntos de esforços para dominar, regular ou aceitar o desequilíbrio emocional gerado pela aceleração digital. Seja através do enfrentamento focado na tarefa, na gestão das emoções ou no evitamento, o reconhecimento desses limites humanos é fundamental. Para além do esforço individual, é imperativo que a gestão em saúde promova uma reestruturação institucional que desestimule a autoexploração, garantindo que a tecnologia seja uma ferramenta de suporte, e não um vetor de adoecimento e precarização assistencial.

REFERÊNCIAS

BORGES, Elisabete; QUEIRÓS, Cristina. Gestão do stress e estratégias de coping no trabalho dos enfermeiros. In: 6th International Congress of Occupational Health Nursing (ICOHN'24). Porto: Escola Superior de Enfermagem do Porto, 2024. p. 141-150.

CACHINDELE, Domingos. A síndrome do pensamento acelerado: sua repercussão no processo de ensino-aprendizagem. **Revista Foco**, v. 19, n. 1, e11122, p. 01-24, 2026.

SANTOS, Antonio Nacílio Sousa dos; FELIPPE, José Neto de Oliveira; BARCELLOS JÚNIOR, Waldyr; LIMA, Marcia Leão de; MEDEIROS, Ana Carolina Peixoto; SANTOS, Isabôhr Mizza Veloso dos. Entre o peso do cuidado e a exaustão invisível: o desgaste biopsicossocial dos profissionais da educação e saúde a partir da "Sociedade do Cansaço" de Byung-Chul Han. Cuadernos de Educación y Desarrollo, Portugal, v. 16, n. 13, p. 01-24, 2024.