

O DOCENTE SUPERIOR E A SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO (SPA) - A BUSCA DA MELHOR QUALIDADE DE VIDA E PRÁTICA PEDAGÓGICA

Gicele Santos da Silva¹.

¹Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS.

<https://lattes.cnpq.br/5705290214900644>

<https://orcid.org/0009-0001-8624-1600>

PALAVRAS-CHAVE: Excesso. Sintomas. Saúde.

ÁREA TEMÁTICA: Psicologia.

DOI: 10.47094/ICOLUBRASMU.2024/RE.10

INTRODUÇÃO

O presente Estudo possui como tema central o Docente Superior e a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). 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 refletir antes de reagir, o expor e não o impor, a empatia. Sintomas como dores de cabeça, dores musculares, irritabilidade, déficit de memória, insônia e fadiga surgem, e este estado, segundo Augusto Cury (2014) tem nome. Trata-se da Síndrome do Pensamento Acelerado, mas conhecida como SPA.

A SPA é uma Síndrome decorrente do Pensamento Acelerado que produz sintomas parecidos com a Hiperatividade, porém suas causas estão relacionadas com o excesso de estímulos, de atividades e de informações. 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, a Síndrome pode perturbar a boa noite de sono do indivíduo, rondando a sua mente fazendo com 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.

Sob o ponto de vista de Cury (2014), onde enfatiza que as pessoas que têm um trabalho intelectual excessivo, como os Professores, 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 (SPA). Tudo dependerá da qualidade de vida e da saúde que o indivíduo esteja apresentando. Com o conhecimento do público alvo da SPA, o estudo será dedicado ao público de Docentes Superiores.

OBJETIVO

Para o desenvolvimento do Estudo estabeleceu-se os objetivos necessários para uma apreciação total da temática abordada. O estudo tem por objetivo geral apresentar a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e a importância da prevenção, para uma melhor qualidade de vida e das práticas pedagógica, para os Docentes Superiores. Como objetivos específicos: Conhecer a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA); Identificar as causas, os sintomas e os prejuízos da SPA; Analisar as possibilidades de prevenção contra a SPA.

Os objetivos definidos darão condições de responder à questão objeto do estudo: Como o Docente Superior deve estabelecer um processo de prevenção, contra a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), objetivando a sua qualidade de vida e que não ocorra prejuízo em suas práticas pedagógicas?

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do problema de pesquisa, utilizou-se um processo metodológico contemplando a realização de uma pesquisa exploratória e descritiva, partindo do preconizado pela revisão bibliográfica, objetivando o nivelamento dos conhecimentos e a extração de uma visão crítica, dos aspectos norteadores, com o intuito de promover um maior conhecimento na área de estudo, através de bibliografias de autores que dão ênfase à questão e na sua contribuição. As buscas bibliográficas foram realizadas no período entre novembro a dezembro de 2023. A natureza quanto à abordagem da pesquisa fora destacada pelo levantamento bibliográfico em livros e artigos de autores voltados para a temática abordada, além de publicações em periódicos e diretórios acadêmicos, como a *Scielo* - Biblioteca Eletrônica Científica Online, e pelo *Google Scholar* - Plataforma de Pesquisa Online.

Os textos em que o enfoque não se alinhava ao contexto da pesquisa foram desconsiderados. Segundo 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).

Concluindo a leitura dos materiais pesquisados, e relacionando-os com os objetivos de pesquisa, realizou-se a explanação do assunto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), não é uma doença, mas um sintoma associado a um quadro de ansiedade. Quando se fala dessa síndrome, 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. Cury (2014) define o conceito da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) 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, 2014, p.03).

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 (Kanaame, 1999). Na concepção de Cury (2014), os principais vilões causadores da SPA, nesta categoria profissional são: I - Excesso de informação; II - Excesso de atividades; III - Excesso de trabalho intelectual; IV - Excesso de preocupação; V - Excesso de cobrança; VI - Excesso de uso de celulares; VII - Excesso de uso de computadores. Dentre estes, a instabilidade emocional, intolerância a frustração, déficit de concentração, cansaço ao acordar, são queixas comuns dos Profissionais de Educação. A partir daí a SPA já estará instalada no corpo e no cérebro do indivíduo.

Na SPA, as causas também, podem ser originadas por alguns transtornos como: ansiedade, bipolaridade, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), Síndrome de *Borderline* e, como consequência do uso de drogas. O portador da SPA produz uma super construção de pensamentos, em uma velocidade tão alta que acaba por estressar e desgastar o cérebro e a aceleração do pensamento aumenta a ansiedade e interfere na saúde física e mental. Outra característica é o cansaço físico exagerado e inexplicável. Isso porque os portadores dessa Síndrome, 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 a fadiga. Outros sintomas considerados psicossomáticos são dores de cabeça, dores musculares, gastrite, e até mesmo queda de cabelo, podem aparecer. Para se ter um diagnóstico correto, faz-se necessário a ajuda de um profissional da Psicologia, ou Psiquiatria, ele avaliará os sintomas apresentados, bem como, o contexto em que se está inserido.

A disposição dos acadêmicos em sala de aula, 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. 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 instituição, além da necessidade de um aprimoramento contínuo através de cursos, seminários, pós-graduações, dentre outros. O acúmulo de tantas responsabilidades acaba por provocar grande fadiga física e emocional, o aumento da ansiedade e do estresse (Eisenstein; Bestefenon, 2011).

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 à ambientes conflituosos e alta exigência de trabalho, refletindo em sua saúde física e mental, assim como no desenvolvimento de suas atividades profissionais e rotineiras (Apple, 1995).

Segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde (OMS,1993), a ansiedade é um dos maiores problemas, e de grande gravidade, que vem associado à contemporaneidade, que tanto prejudica a qualidade de vida do indivíduo Docente e que é levado para dentro da sala de aula. 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. 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. O tratamento mais indicado para a SPA é a Psicoterapia, com o objetivo de controlar pensamentos e a gestão de emoções (Cury, 2014).

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 aluno. O processo de ensino e aprendizagem desenvolvidos na universidade, procura buscar a evolução do ser humano tanto de forma profissional, quanto de forma social. Segundo a análise de Cury (2014, p.58): “[...] 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”. E o Autor complementa:

A maior conseqüência 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, 2014, p.58).

O Docente Superior necessita perceber quando é a hora de relaxar, estabelecer limites para si mesmo e conhecer suas responsabilidades. Saber quando relaxar e quando é hora de agir e fazer Terapia - o Psicólogo ajudará na organização dos pensamentos e sentimentos, bem como saber se preocupar e se apropriar com o que realmente importa e 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) identificado pelo psiquiatra Augusto Cury influencia a vida dos Docentes Superiores e de seus alunos. É preciso desacelerar. Se alimentar corretamente e devagar, abrir os olhos pela manhã e levar 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; Os problemas com a memória; O desgaste físico e emocional, além da Dificuldade em utilizar-se das novas tecnologias a fim de tornar as aulas mais produtivas e prazerosas, melhorando as suas práticas pedagógicas.

Aquele Docente Superior, que 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, diminuindo os sintomas da SPA. 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, porque ele é feito com adaptações nos hábitos do cotidiano de cada indivíduo. A consciência, a adaptação, a mudança de hábitos não exige o Docente Superior de desenvolver os sintomas da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), mas será, com certeza, um novo recomeço.

REFERÊNCIAS

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

CURY, Augusto Jorge. **Ansiedade, Como Enfrentar o Mal do Século: A Síndrome do Pensamento Acelerado. Como e Porque a Humanidade Adoeceu Coletivamente, das Crianças aos Adultos**. 1ª. Ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2014.

EISENSTEIN, Evelyn, BESTEFENON Susana B. **Geração Digital: Riscos das Novas Tecnologias para Crianças e Adolescentes**. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto.

Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p42-52, 2011. Disponível em:

http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=105#citar Acesso em 12/11/2023.

GIL, Antônio Carlos, 1946- **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**/Antônio Carlos Gil. 4ª. ed. - São Paulo: Editora Atlas, 2002

KANAAME, Roberto. **Comportamento Humano nas Organizações: O Homem Rumo ao Século XXI**. 2ª. Ed. São Paulo: ATLAS, p.36-55, 1999.

OMS. Organização Mundial de Saúde (OMS). **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10. Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.