

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

Gicele Santos da Silva¹.

Docente Superior e Pesquisadora. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS.

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

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

RESUMO: O estudo apresenta como tema central a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), com uma investigação da forma que a SPA atingi os Docentes Superiores e suas práticas pedagógicas. Depressão, exaustão, tensão, desânimo, impaciência, agitação. São alguns sintomas que surgiram com o século XXI. Novas tecnologias são apresentadas todo instante, os usuários recebem uma carga 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 perfeito funcionamento. A metodologia adotada consiste em uma pesquisa exploratória e descritiva através de um levantamento bibliográfico com ênfase na temática e respondendo a 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? 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 e Analisar as possibilidades de prevenção contra a SPA. Como resultado, obter uma visão geral da Síndrome do Pensamento Acelerado.

PALAVRAS-CHAVE: Professor. Esforço Intelectual Intenso. Prevenção.

THE UPPER TEACHER AND THE ACCELERATED THINKING SYNDROME (ATS) – THE SEARCH FOR THE BEST QUALITY OF LIVE AND PEDAGOGICAL PRACTICE

ABSTRACT: The purpose of the chapter is to discuss and understand the benefits arising from the child's relationship with nature, boosting their cognitive, motor and creative development, among others. In the analysis are the disorder of the nature deficit (DND) and Pedagogical Tourism (PT). Having as a method an exploratory and descriptive research through a bibliographic survey of authors and publications that emphasize the theme. The overall objective consists of PT analysis as a potential combat tool for DND. As specific objectives to understand DND, analyze the PT, and detail the school's important role in this process. Giving the basis for answering the object of the study: How can the school help to reduce nature deficit disorder with the practice of pedagogical tourism?

KEY-WORDS: Teacher. Intense intellectual effort. Prevention.

INTRODUÇÃO

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.

Cury (2014) enfatiza que as pessoas que têm um trabalho intelectual excessivo, como juízes, promotores, advogados, psicólogos e professores, terão mais probabilidade de desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado (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 que o indivíduo esteja levando.

O Docente Superior (Professor), foco do estudo, exige um esforço intelectual intenso, precisam manter-se atentos, produtivos e na maioria das vezes realizam o trabalho sob grande pressão, favorecendo a possibilidade de serem atingidos pela SPA, prejudicando sua prática e a sua saúde.

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 e Analisar as possibilidades de prevenção contra a SPA. Com essa análise e conhecimento, responder a questão objeto de 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?

OBJETIVOS

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 e Analisar as possibilidades de prevenção contra a SPA. Com essa análise e conhecimento, responder a questão objeto de 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, além de publicações em sites oficiais.

A questão que orientou a busca do material de pesquisa consiste em: 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? 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) - a busca da qualidade de vida e prática pedagógica para o docente superior

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). 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. Com o conhecimento do público alvo da SPA, o estudo será dedicado ao público de Docentes Superiores.

Segundo Cury (2014), algumas das causas da Síndrome do Pensamento Acelerado 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, o excesso de informações e o uso de computadores são os principais vilões causadores da Síndrome do Pensamento Acelerado nesta geração. Cada vez mais se encontra pessoas 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. A partir daí a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) já estará instalada no corpo e no cérebro do indivíduo.

Na SPA, as causas 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. Na Síndrome do Pensamento Acelerado, os sintomas de inquietação aumentam de forma gradativa ao longo dos anos, o que significa a possibilidade de uma diferença intensa no comportamento do indivíduo.

O portador da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) produz uma super construção de pensamentos, em uma velocidade tão alta que acaba por estressar e desgastar o 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.

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.

Para um diagnóstico, os sintomas da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) são bem definidos, mas podem estar associados a outros distúrbios. É comum relatos 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. 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. 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 depreciação do Docente, seja ela por parte do sistema, dos alunos, instituição ou da própria sociedade é também um agente para que ocorra o estresse. 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 (EISENSTEIN; BESTEFENON, 2011).

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 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.

A educação vem a ser uma grande preocupação do Planeta Terra, 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, principalmente, em empresas particulares. Isto pode refletir em sua saúde física e mental, assim como no desenvolvimento de suas atividades profissionais e rotineiras (APPLE, 1995).

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (1993), a ansiedade é um dos maiores problemas, e de grande gravidade, que vem associado à contemporaneidade. A vida agitada e as situações que provocam grandes pressões e estresse geram a Síndrome de Pensamento Acelerado (SPA), estado de saúde, que tanto prejudica a qualidade de vida do indivíduo Docente e que é levado para dentro da sala de aula.

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 (OLIVEIRA, 2009). 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 por Docentes doentes que atuam em uma sociedade urgente, rápida e ansiosa.

Para o tratamento da Síndrome do Pensamento Acelerado (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 (CURY, 2014).

É recomendado evitar longas jornadas de trabalho e tirar férias por curtos períodos com maior frequência, sempre que for possível. Realizar pausas mais frequentes na rotina, como tirar momentos para ler ou aproveitar o sol sem pensar em outras atividades. Atividades físicas também se mostram muito efetivas no tratamento da SPA, pois servem como um momento de relaxamento, para desacelerar a mente. Diminuir os acessos às redes sociais é excelente para combater a mente acelerada, visto que ao reduzir o número de acessos à internet, também diminui a exposição às informações, bem como, as comparações que ocorrem em função disso.

Fazer um planejamento diário em que se determina o que são prioridades naquele dia ajuda a organizar a mente de forma a não sobrecarregar os pensamentos, essa organização é importante para desenvolver a sensação de trabalho concluído. 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)

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. Segundo 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.

Cury (2003, p.19) registra que: “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 é que, como registrou Apple (1995, p.169): “[...] 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 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; É saber quando relaxar e quando é hora de agir; 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 Síndrome do Pensamento Acelerado (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, 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, pois, o processo de ensino sendo mais atraente e inovador provoca uma maior integração e conexão, 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.

____. **Pais brilhantes - Professores fascinantes.** Rio de Janeiro: Editora Sextante. 2003

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:

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.

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.

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