



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

TEACHER AND THE ACCELERATED THOUGHT SYNDROME: THE SEARCH FOR A BETTER QUALITY OF  
LIFE AND PEDAGOGICAL PRACTICE

EL DOCENTE SUPERIOR Y EL SÍNDROME DEL PENSAMIENTO ACELERADO: LA BÚSQUEDA DE UNA  
MEJOR CALIDAD DE VIDA Y PRÁCTICA PEDAGÓGICA

Gicele Santos da Silva<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Docente 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; 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.

\*Autor Correspondente: [professoragicelesantos@gmail.com](mailto:professoragicelesantos@gmail.com).

Recebido: 11/03/2025 | Aprovado: 20/03/2025 | Publicado: 25/03/2025

**Resumo:** O estudo apresenta como tema central a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), buscando uma investigação da forma que a SPA atingi os Docentes Superiores e suas práticas pedagógicas. Depressão, exaustão, tensão desânimo, impaciência, agitação. São alguns dos sintomas que surgiram com o século XXI. 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 (DS), em sua prática, exige um esforço intelectual intenso e, precisa manter-se atento, produtivo e, na maioria das vezes, realizam o seu trabalho sob uma grande pressão, favorecendo a possibilidade do desenvolvimento da SPA. A natureza quanto à abordagem consiste em uma pesquisa de objetivo exploratório e descritivo, através de um procedimento bibliográfico com ênfase nos autores dedicados à temática abordada e suas contribuições. O estudo tem por objetivo apresentar a SPA, suas causas, sintomas e prejuízos, bem como a importância de uma prevenção, para uma melhor qualidade de vida, para os DSs, facilitando o desenvolvimento das suas práticas pedagógicas. Respondendo à questão objeto do 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? Aquele DS, 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:** Saúde Física e Mental. Excesso. Estresse. Prevenção. Práticas Pedagógicas.

**Abstract:** The study presents Accelerated Thinking Syndrome (ATS) as its central theme, seeking to investigate the way in which ATS affects Senior Teachers and their pedagogical practices. Depression, exhaustion, tension, discouragement, impatience, agitation. These are some of the symptoms that emerged with the 21st century. New technologies are being introduced all the time and users receive an immense load of simultaneous information, minds are stimulated daily and brain overload affects humanity, stealing the energy that should be used to keep the body in perfect working order. The Senior Lecturer (SL), in his practice, requires intense intellectual effort and needs to remain attentive, productive and, in most cases, perform his work under great pressure, favoring the possibility of developing the ATS. The nature of the approach consists of research with an exploratory and descriptive objective, through a bibliographic procedure with an emphasis on authors dedicated to the topic covered and their contributions. The study aims to present ATS, its causes, symptoms and damages, as well as the importance of prevention, for a better quality of life, for SLs, facilitating the development of their pedagogical practices. Answering the question object of the study: How should Senior Teachers

establish a prevention process against Accelerated Thought Syndrome, in the search for a physical and mental quality of life without compromising their professional pedagogical practices? That SL, with the possibility of allowing himself to know himself and understand the real situation, that his health is in, in a rational and conscious way, will enjoy the benefits of a better quality of life, with physical and mental well-being.

**Keywords:** Physical and Mental Health. Excess. Stress. Prevention. Pedagogical Practices.

**Resumen:** El estudio presenta como tema central el Síndrome del Pensamiento Acelerado (SPA), buscando investigar la forma en que el SPA afecta a los Profesores Senior y sus prácticas pedagógicas. Depresión, agotamiento, tensión, desánimo, impaciencia, agitación. Estos son algunos de los síntomas que surgieron con el siglo XXI. Constantemente se introducen nuevas tecnologías y los usuarios reciben una inmensa carga de información simultánea, las mentes se estimulan a diario y la sobrecarga cerebral afecta a la humanidad, robándole la energía que debería utilizarse para mantener el cuerpo en perfecto funcionamiento. El Profesor Titular (PT), en su práctica, requiere de un intenso esfuerzo intelectual y necesita permanecer atento, productivo y, en la mayoría de los casos, realizar su trabajo bajo gran presión, favoreciendo la posibilidad de desarrollar la SPA. La naturaleza del enfoque consiste en una investigación con objetivo exploratorio y descriptivo, mediante un procedimiento bibliográfico con énfasis en autores dedicados al tema tratado y sus aportes. El estudio tiene como objetivo presentar el SPA, sus causas, síntomas y daños, así como la importancia de la prevención, para una mejor calidad de vida, de los PT, facilitando el desarrollo de sus prácticas pedagógicas. Respondiendo a la pregunta objeto del estudio: ¿Cómo deben los Profesores Superiores establecer un proceso de prevención contra el Síndrome del Pensamiento Acelerado, en la búsqueda de una calidad de vida física y mental sin comprometer sus prácticas pedagógicas profesionales? Que PT, con la posibilidad de permitirse conocerse y comprender la situación real en que se encuentra su salud, de forma racional y consciente, disfrutará de los beneficios de una mejor calidad de vida, con bienestar físico y mental.

**Palabras-clave:** Salud Física y Mental. Exceso. Estrés. Prevención. Prácticas Pedagógicas.

## 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 relevância deste Capítulo está no fato de compreendermos as emoções como essenciais na Prática Pedagógica do Docente. Para essa compreensão, nos reportamos a estudos já realizados que discutem a ideia de que a educação emocional é de grande relevância para que os Professores reflitam, compreendam e regulem suas emoções. Fatores esses essenciais para enfrentar os desafios do cotidiano escolar, além de possibilitar a escuta das emoções dos educadores e educandos. Uma realidade que encontramos atualmente é que os Docentes estão vivenciando importantes dificuldades, seja na sociedade, na profissão e, principalmente, no seu universo pessoal.

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 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 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.

Como, com excelência, expõem Cury (2013):

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).

Na concepção de Cury (2013, p. 3), que 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 pensa cada vez mais rapidamente, o que obriga a uma tensão psíquica intensa para que o cérebro possa responder ao que dele exigimos”.

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. A SPA 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.

Enfatiza Cury (2013), que os profissionais que exercem um trabalho intelectual excessivo, como Professores, Psicólogos, Psicopedagogos, Juízes, 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 Artigo 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 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento do problema de pesquisa, utilizou-se um processo metodológico contemplando a realização de uma pesquisa de objetivo exploratório e descritivo, partindo do preconizado pelo procedimento bibliográfico, objetivando o nivelamento dos conhecimentos. 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 foi: 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?

As buscas bibliográficas foram realizadas no período entre dezembro de 2023 e fevereiro de 2024, em livros e artigos de autores voltados para a temática abordada e na sua contribuição, além de publicações em periódicos e diretórios acadêmicos, como a *SciELO* Biblioteca Eletrônica Científica Online, e pelo *Google Scholar* - Plataforma de Pesquisa Online.

Os descritores utilizados foram: Saúde Física e Mental. Excesso. Estresse. Prevenção. Práticas Pedagógicas. Os descritores foram escolhidos de forma a representar plenamente a temática abordada e desenvolvida no estudo.

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 Triviños (1987, 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. Os textos em que o enfoque não se alinhava ao contexto da pesquisa foram desconsiderados. Concluindo a leitura dos materiais pesquisados e relacionando-os com os objetivos da pesquisa, realizou-se a explanação da temática.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 A Síndrome do Pensamento Acelerado e a Realidade do Docente Superior no Século XXI

O termo, Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), proposto pelo Psiquiatra Augusto Cury (2014), 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 a *performance* 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 (1999), 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): “[...] 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).

Em vários Cury (2013), 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, as causas podem ser originadas, como expõem Cury (2013), 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 *Burnot* (estresse profissional); além de consequência do uso de drogas. Na SPA, 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.

### 3.2 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.

A SPA agrava vários problemas, como se um indivíduo 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.

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 & 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 Organização Mundial de Saúde - OMS (2024), 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 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 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).

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).

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. 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.

### 3.4 Formas de Tratamento e Técnicas Preventivas Contra a Síndrome do Pensamento Acelerado

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.

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 às mídias digitais, 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.

A busca por uma terapia, no processo de tratamento da SPA é a recomendação principal. Sob a concepção de Cury (2013), o mais indicado é a Psicoterapia, com o objetivo de controlar pensamentos e a gestão de emoções. A palavra Psicoterapia tem origem grega “*Psyche*” que significa mente e “*therapeuein*” curar.

A Psicoterapia, apresenta-se como uma terapia cuja finalidade é tratar questões relacionadas à mente e problemas psicológicos como: depressão; ansiedade; dificuldades no relacionamento; problemas com filhos; dificuldades no trabalho, dentre outros. Trata-se de um tratamento colaborativo baseado na relação entre um indivíduo e um Profissional Psicólogo, baseado em diálogo, que possibilita um ambiente de apoio que permite falar abertamente com alguém que é objetivo, neutro e sem julgamento.

O indivíduo, acompanhado do Psicólogo, terão 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. As sugestões de medicamentos mais comuns englobam antidepressivo, que ajudam a regular o humor e a ansiedade.

Existem alguns métodos sugeridos para amenizar e controlar a ansiedade e a SPA. Para neutralizar os tipos mais comuns de ansiedade, Wilson e Branch (2012, p. 125-127), recomendam algumas ações, dentre elas: “Primeiramente treinar a atenção e concentração; Reagir à ansiedade social sendo flexível consigo mesmo, embora os outros não gostem; Travar a guerra contra a preocupação resistindo à tentação de solucionar problemas que não existem”.

Na concepção de Augusto Cury (2013, p. 131-149), com todo o seu conhecimento Psiquiátrico, também sugere métodos para amenizar a ansiedade e principalmente controlar a Síndrome do Pensamento Acelerado. São oito técnicas muito importantes para combater esse grande mal do século:

- 1) A “Primeira Técnica” é capacitar o Eu para ser Autor da própria história, ou seja, dominar totalmente, ou pelo menos a maioria dos seus pensamentos, para obter uma mente criativa e promover uma saudável emoção (Cury, 2013).
- 2) Ser livre apresenta-se como a “Segunda Técnica”. Na concepção de Cury (2013), ser livre para pensar, mas não escravo do pensamento, um é muito diferente do outro. Ser livre para pensar significa ter novas ideias, modernizar, atualizar, reinventar e tudo que esteja ligado a pensar no novo, já ser escravo do pensamento é não ter proteção na agitação mental, no pessimismo, no sentimento de culpa, dentre várias outras ações ruins, que a Síndrome do Pensamento Acelerado, propõe.
- 3) Gerenciar o sofrimento antecipatório é a “Terceira Técnica” indicada, ela consiste em controlar o sofrimento pelo futuro. Como expõem Cury (2013), que afirma que mais de 90% das nossas preocupações sobre o futuro não se materializarão, e os outros 10% ocorrerão de maneira diferente da que imaginamos.
- 4) A “Quarta Técnica”, consiste em fazer a higiene mental através da técnica “DCD - Duvidar, Criticar e Decidir”. Sob o ponto de vista de Cury (2013), duvidar do que aprisiona, criticar as angústias e os pensamentos negativos é uma estratégia para superá-los, e para completar esse procedimento é necessário decidir conquistar as metas que desejam ser obtidas, seja em relações sociais, profissionais, ou qualidade de vida.
- 5) Reciclar as falsas crenças é a “Quinta Técnica” sugerida, nesse contexto as falsas crenças significam os sentimentos ruins, como incapacidade, inferioridade timidez, autocobrança, ansiedade, dentre vários outros. Como expõem Cury (2013), para superar isso é necessário, diariamente, colocar em prática a tática

- anteriormente citada (DCD), e também utilizar a mesa-redonda do "Eu", que consiste em um diálogo consigo mesmo sobre os descabidos sentimentos que as falsas crenças causam.
- 6) Não ser uma máquina de trabalhar: o mais suficiente no leito de um hospital, essa é a “Sexta Técnica” sugerida, por Cury (2013), ela é especialmente para as pessoas viciadas no trabalho, a sugestão nesse caso é tirar férias que de fato sejam férias, que se desprenda do trabalho e de toda sua rotina, que descanse, tranquilize a mente, relaxe os sentimentos, durma bem e reponha as energias vitais.
  - 7) A “Sétima Técnica” é não ser uma máquina de informações, Cury (2013), afirma que computadores se formam com um excelente programa e um superbanco de dados; pensadores se formam com um bom banco de dados e com doses elevadas de funções mais complexas da inteligência.
  - 8) A “Oitava e última Técnica” para aliviar a SPA é não ser um traidor da qualidade de vida, essa traição acontece quando o sono, as férias, o relaxamento e tudo que causa bem-estar mental e físico e é deixado como segunda opção, quando na verdade deveriam ser os principais a serem preservados (Cury, 2013, p. 131-149).

### 3.5 O Docente Superior e uma nova rotina: Estratégias para Combater A Síndrome do Pensamento Acelerado

Algumas **estratégias**, para combater a Síndrome do Pensamento Acelerado, devem ser adotadas e praticadas pelo Docente Superior, em seu dia a dia, de forma consciente e regrada, na busca de uma saúde física e mental.

#### 3.5.1 Elaborar um Planejamento Diário

O Docente Superior deve buscar aliviar a sua mente da obrigação “de lembrar-se de tudo”. Deve criar o hábito de anotar as tarefas que precisa cumprir, de preferência, realizando os registros no final do dia, já organizando os seus compromissos e responsabilidades, para o dia seguinte. O Docente deve listar tudo o que estiver em sua cabeça. Um dos efeitos é a sensação de alívio, quanto a eventuais esquecimentos.

Outro benefício é que, provavelmente, o Docente irá concluir que necessita, com clareza, o tempo realmente necessário, para dar conta de cada atividade. Visualizar suas ambições ajudará a estabelecer limites mais plausíveis. Sabendo que não pode multiplicar sua cota de horas diárias, a solução funcional será determinar prioridades. Afinal, nem tudo é tão urgente quanto parece. O Profissional pode dividir as demais tarefas em outros dias, ou com outras pessoas. Após realizar cada afazer, deve excluí-lo da lista. A sensação de “dever cumprido” é prazerosa, além de ser uma preocupação/responsabilidade a menos para ocupar a sua mente.

#### 3.5.2 O Docente Superior deve se Concentrar em Uma Tarefa de Cada Vez

O Profissional deve aproveitar a sua lista de tarefas para pautar suas ações e evitar distrações. Pode ser útil desmembrar um objetivo maior, em uma sequência de passos menores. Elaborar uma Avaliação, por exemplo, é um objetivo que consome tempo, energia, concentração e pode provocar, no Docente, ansiedade sem nem

mesmo, saber por onde começar. Desta forma, torna-se importante fragmentar o conteúdo em blocos, programando um *timer* para o desenvolvimento da atividade, com qualidade.

A utilização da “Técnica Pomodoro” - uma importante Ferramenta de Produtividade e Gestão do Tempo - que se adapta perfeitamente ao objetivo desejado. Criado pelo italiano Francesco Cirillo (2019), quando procurava uma maneira de aumentar a sua produtividade nos estudos, utilizando um *timer* de cozinha, para organizar o tempo de execução das suas tarefas.

Durante os 25 (vinte e cinco) minutos, Cirillo (2019) se concentrava nas suas tarefas sem interrupções, mantendo-se 100% focado. A técnica se baseia na ideia de dividir o fluxo de trabalho, em blocos de concentração intensa, melhorando a agilidade do cérebro, estimulando o foco e tornando-o mais eficiente. Ao perceber os resultados satisfatórios, divulgou sua técnica em 1992.

A Técnica de *Pomodoro* sugere intervalos de cinco (5) minutos, após o período de estudo programado, e nos intervalos sugeridos, conforme detalhado na Figura 1.

Figura 1 - O Ciclo da Técnica *Pomodoro* de Francesco Cirillo (2019).



Fonte: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTefEMDqcis7tFpGzVtIrum72ynz4iEs7- jA&usqp=CAU>

Acesso em: 10/01/2024.

Para a execução da Técnica *Pomodoro*, Cirillo (2019) propõem ações, para serem realizadas, que provocam benefícios específicos para o corpo e para o cérebro:

- 1) Beber um Copo de Água: Consumir/beber água tem vários benefícios para o corpo, como na digestão de nutrientes; no metabolismo queimando calorias e eliminando toxinas; a manter o corpo hidratado; para os rins eliminando resíduos e nutrientes desnecessários; para a lubrificação das articulações; regulando a temperatura corporal; a manter o volume sanguíneo nivelando a pressão arterial; a manter o cérebro alerta com o recebimento de sangue oxigenado e para a melhora da memória, essencial para as reações químicas que acontecem.
- 2) Alongar-se: O alongamento ajuda no aumento da flexibilidade; melhora a postura do indivíduo; reduz a tensão muscular; previne lesões musculares; aumenta a circulação sanguínea; alivia o estresse e aumenta o fluxo de oxigênio no corpo e no cérebro.
- 3) No final das atividades realizadas no intervalo, retomar o trabalho/tarefa principal (Cirillo, 2019).

Outra dica importante para a execução da Técnica de *Pomodoro* é estabelecer horários fixos para atividades diárias, tanto às obrigações, quanto para os momentos de lazer. Lembrando que a qualidade do que se faz, e vive,

resulta da atenção exclusiva que está disposto a oferecer ao presente, e com o treino, o foco tem um melhoramento significativo. Portanto, situações triviais, como fechar a porta de casa, ou escovar os dentes, apresentam-se como exercícios dessa habilidade.

### 3.5.3 Aprender a Relaxar:

Relaxar é importante para preservar a saúde mental e o bem-estar emocional e para aprender a relaxar, podem-se experimentar técnicas e recursos que auxiliem na desaceleração do corpo e a mente, identificando o que se adapta e funciona. Relacionando algumas das técnicas e recursos disponíveis e possíveis para analisar suas sensações e efeitos para o relaxamento: tomar um banho morno; beber uma xícara de chá; caminhar ao ar livre; praticar meditação; fazer aulas de yoga; ouvir músicas tranquilas ou mantras; inalar odores calmantes (como lavanda); seguir técnicas de respiração profunda; adotar um hobby; receber massagens relaxantes, dentre outros.

Na concepção de Scott e Davenport (2018):

Todo mundo precisa cuidar da saúde mental, assim como da saúde física. Ir a um profissional para o seu cérebro não é diferente de qualquer outra parte do seu corpo, então vamos parar de estigmatizar isso e a “doença” mental. Faça testes, explore possibilidades, acolha sugestões. Tudo é uma questão de tentativas, até encontrar as soluções que melhor se adaptam às suas necessidades (Scott & Davenport, 2018, p.27).

Estudar ou trabalhar com música ambiente é excelente para o relaxamento do corpo e da mente. Em um baixo volume, mas o suficiente para ser ouvido e apreciado. Sons da natureza e música clássica são bons exemplos de estilos musicais que aumentam a concentração e trazem sensação de paz e serenidade para a mente.

Realizar pausas mais frequentes na rotina, como tirar momentos para ler ou para receber o calor do sol, sem pensar em outras atividades. Atividades físicas também se mostram muito efetivas no tratamento da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), pois servem como um momento de relaxamento, para desacelerar a mente.

### 3.5.4 Busque Moderação no Uso de Tecnologias

Uma importante regra deve ser adotada: Esquecer o uso do aparelho celular durante as refeições e silenciá-lo enquanto conversa com a família e amigos. O ideal é que definir os horários específicos do dia, para consultar nas redes sociais e responder mensagens. Separar até três (3) momentos do dia para entrar nas redes sociais, e não estar sempre online, nem entrar nas redes sociais a cada cinco (5) minutos para evitar o excesso de informações e de estímulos na mente durante o dia.

Como expõem Scott e Davenport (2018): “Você pode hiperventilar ao considerar essa ideia, mas uma das melhores maneiras de ganhar clareza mental em sua vida é frequentemente tirar ‘licenças digitais sabáticas’, onde você não tem acesso ao seu telefone celular, ou qualquer dispositivo que conecta você à Internet”. Mas, se essa disciplina parecer muito distante, é necessário à criação de “momentos *off-line*” obrigatórios. O mesmo pode ser aplicado, para outros estímulos, como, por exemplo, a televisão. Colocar um freio no consumo, **ser mais seletivo** e proceder com uma desintoxicação dos excessos, além de uma atenção e cuidado com a saúde física e mental.



#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome do Pensamento Acelerado, mais do que um mal-estar individual, se apresenta como um “sintoma de nosso tempo”, um importante e preocupante sintoma do Século XXI. Identificado pelo renomado Psiquiatra Augusto Cury, a SPA influencia e impacta na vida dos Docentes Superiores e de seus acadêmicos/aprendizes. Faz-se necessário desacelerar, alimentar-se corretamente e devagar, aos poucos, pela manhã, abrir os olhos e se permitir alguns minutos para levantar e não viver a mercê do acúmulo das tarefas e de cobranças diárias.

O estudo demonstrou que muitos problemas causados pela SPA, junto ao público alvo definido para a pesquisa, dizem respeito ao esgotamento profissional, ao nível crítico de estresse, ansiedade e depressão dos Docentes Superiores, entre outros fatores, tais como: 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 as novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) disponíveis na atualidade e no meio acadêmico, além da cobrança e necessidade de tornar as aulas mais produtivas e prazerosas, objetivando um aprimoramento das Práticas Pedagógicas, além da redução da evasão acadêmica e atingir uma melhor avaliação da IES, nos processos governamentais voltados para a Educação, no país.

Aquele Docente Superior, que tiver a possibilidade de permitir conhecer-se e compreender a situação, em que se encontra sua saúde física e mental, de uma forma racional e consciente, desfrutará dos benefícios de uma melhor qualidade de vida, com um bem-estar físico e emocional. No estabelecimento de um Processo de Ensino e Aprendizagem, mais atraente e inovador provocará uma maior integração e conexão, diminuindo os sintomas da SPA. O Docente Superior deve permitir-se expor, de forma aberta e sincera, junto a sua família, parceiro(a), amigos e Terapeuta os seus sentimentos, angústias, contar sobre suas vitórias, derrotas e preocupações. Humanizando suas relações e tornando-as mais fortes, seguras e afetivas, tornando a ação, mas interessante, acolhedora e solidária do que a falsa realidade virtual, que pode aprisionar a mente e adoecer o corpo.

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 no 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 Síndrome do Pensamento Acelerado, mas será, com certeza, um novo recomeço.

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.

Uma observação, um conselho, um gesto de afeto, para os colegas Docentes Superiores e Pesquisadores, da Autora, atuante na mesma categoria Profissional: Da sabedoria grega, herdamos uma frase muito conhecida e repetida durante a história da humanidade, traduzida como “conhece a ti mesmo”. Porém, no Oráculo de Delfos,

onde esse lema está inscrito, há outro lema registrado, no mesmo local, menos popular, mas que apregoa: “nada em excesso”.

Os dois conselhos soam mais atuais e necessários do que nunca, e seguem como bases incontestáveis da sabedoria, da saúde e do prazer de viver.

#### **Conflitos de interesses:**

A Autora declara que não há conflitos de interesse e que é a única responsável pelo desenvolvimento do Estudo apresentado e de que está ciente da submissão do Artigo.

#### **Contribuições dos autores:**

A Autora registra que, como única responsável pelo Artigo apresentado, todas as contribuições na execução da pesquisa, além dos autores de referência citados, são da própria Pesquisadora.

#### **REFERÊNCIAS**

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

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

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

\_\_\_\_\_. (2013). *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.

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

Eisenstein, Evelyn, & Bestefenon, Susana B. (2011). Geração Digital: Riscos das Novas Tecnologias para Crianças e Adolescentes. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, 10 (2), 42-52, Rio de Janeiro: HUPE/EdUER. Disponível em: [http://revista.hupe.uerj.br/detalhe\\_artigo.asp?id=105#citar](http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=105#citar)  
Acesso em: 12/11/2023.

Gil, Antônio Carlos. (2002). *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 4ª. Ed. São Paulo: Editora Atlas.

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

OMS. Organização Mundial de Saúde (OMS). (1993). *Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10. Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas*. Porto Alegre: Artes Médicas.

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

Scott, Steve J., & Davenport, Barrie. (2018). *Organize Sua Mente. Como parar de Pensar, Aliviar a Ansiedade e Eliminar os Pensamentos Negativos*. Rio de Janeiro: Alta Books.

Triviños, Augusto Nivaldo Silva. (1987). *Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais*. São Paulo: Atlas.

Wilson, Rob, & Branch, Rhena. (2011). *Terapia Cognitivo-Comportamental para Leigos*. Tradução Lia Gabriele. Rio de Janeiro: Alta Books.