

# SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO E SEUS IMPACTOS NOS ACADÊMICOS DO 1º AO 5º PERÍODO DA GRADUAÇÃO DO CURSO DE ENFERMAGEM DA FACULDADE UNIVÉRTIX

Ana Livia Moura Magalhães Dornelas<sup>1</sup>

Marcos Túlio Leal Domiciano<sup>1</sup>

Cinthia Mara de Oliveira Lobato Schuengue<sup>2</sup>

[cmol7@hotmail.com](mailto:cmol7@hotmail.com)

ÁREA DE CONHECIMENTO: ciência da saúde

## Resumo:

A síndrome do pensamento acelerado é uma patologia que acomete diversos grupos, incluindo os estudantes de graduação. Está relacionada a noites mal dormidas e uso elevado de internet, o que influencia na homeostasia do organismo do indivíduo, podendo desencadear diversas patologias. Foi planejada para este estudo uma pesquisa quantitativa, abordando alunos da graduação de enfermagem do 1º ao 5º período, com objetivo de demonstrar o estudo de caso desses estudantes que sofrem com a influência da síndrome do pensamento acelerado.

**PALAVRAS-CHAVES:** síndrome do pensamento acelerado; adolescentes, homeostasia;

## 1. INTRODUÇÃO

A síndrome do pensamento acelerado (SPA) é uma alteração, na qual, a mente fica repleta de pensamentos, estando completamente cheia o tempo todo, o que dificulta a concentração, aumenta a ansiedade e desgasta a saúde física e mental, podendo gerar grandes agravos na homeostasia do organismo do indivíduo. Pode-se dizer que essa síndrome foi considerada o mal do século juntamente com a depressão e ansiedade, seus sintomas são relativamente bem parecidos. (CURY, 2015).

O transtorno mental, de uma forma empírica, consiste em um desequilíbrio psíquico que se pode manifestar em diversos sintomas, que acabam dificultando o desenvolvimento da vida habitual da pessoa.

---

<sup>1</sup> Estudantes da graduação em enfermagem da faculdade Univertix, Matipó, MG.

<sup>2</sup> Graduada em enfermagem pela Universidade Federal Do Amazonas, Pós graduada em Formação Pedagógica em Educação Profissional na Área, Mestre em Gestão Ambiental e Doutora em Educação com ênfase em enfermagem e educação

Claramente as síndromes são intimamente influenciadas por um contexto biológico, psicológico, histórico e social, com uma capacitação mútua e contínua entre a pessoa e o ambiente que a envolve (MARRA *et al*; 2012).

Os seres humanos procuram contato direto com a sociedade, colocam o seu bem estar social muito acima do bem estar emocional e mental, habituando-se a um estilo de vida de um meio externo que na maioria das vezes acabam causando um mal para si mesmos. O número de acometidos por essa síndrome tem aumentado bastante no mundo atual, a cada dia que as pessoas acabam utilizando muito mais a internet de forma errônea, bem como, crianças estão deixando de ter uma boa noite de sono e uma boa alimentação, uma vez que estão viciados a um mundo intelectual virtual. (SOARES, 2011).

Diversos hábitos vêm mudando nossa rotina, bons e ruins, como trabalho e estudos que acabam fazendo com que nossa saúde fique desestabilizada, levando cada vez mais a “paranoias” doentias, que desencadeiam a constante antecipação do futuro, fazendo com que o indivíduo não mantenha o foco no presente, e assim começa a desorganização de seus pensamentos (ESPIONA, 2002).

De acordo com Garcia (2017), essa síndrome acomete principalmente adolescentes do meio acadêmico, pois estes acabam tendo que lidar com a pressão da vida acadêmica, com o trabalho do dia a dia e o meio social, tudo de forma bem rigorosa.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2017), o Brasil tem a maior taxa de transtorno de ansiedade, o que pode ser fator causal da síndrome do pensamento acelerado. Segundo as estimativas do OMS, 23,98% da sociedade brasileira sofre do transtorno e depressão, ocorrendo em crianças, adultos e idosos, sendo predominante em jovens de 17 a 29 anos.

A OMS prevê que até 2030 cerca de 20% da população sofrerá desta síndrome, isto é, a população Brasileira que tem cerca de 207,700 milhões, poderá 47,540 pessoas sofrerem da síndrome do pensamento acelerado.

Segundo Cury (2017), os sintomas da síndrome podem trazer dificuldade de atenção e concentração, esquecimento, agitação, má qualidade de sono, sofrimento por antecipação, dificuldade de elaborar tarefas do dia a dia, dores de cabeça e até mesmo queda de cabelo.

Podemos dizer que a SPA possui um grande efeito na vida acadêmica dos adolescentes, principalmente em semanas de provas e de apresentação de

trabalhos científicos, deixando tais pessoas mais agitadas (VIEGAS, 2005). Estando ciente que pensar é bom, pensar cientificamente é ótimo, mas pensar demais em programas desnecessários pode ser prejudicial à saúde e até mesmo levar o indivíduo a sofrer da doença SPA, que foi classificada como mal do século (CURY, 2005).

Sabendo que a 60,70 anos atrás, muitas pessoas morriam por infecção, AVC e câncer, eram pouquíssimos casos de pessoas que se suicidavam devido a transtornos de ansiedade ou depressão, sendo que segundo o Senado Federal, atualmente a cada 45 minutos 1 pessoa comete suicídio no Brasil (BRASIL, 2017). Lembrando que a síndrome do pensamento acelerado pode evoluir para os transtornos se não houver tratamento e efetivo diagnóstico. Este estudo se justifica devido a SPA ser um fenômeno pouco conhecido que pode ser considerado um problema emocional, onde se faz necessário compreender a natureza e a evolução dos fatores estressores que os estudantes são submetidos. Relatando também o surgimento da grande manifestação de queixas, conflitos e sintomas relacionados à ansiedade da síndrome do pensamento acelerado entre os alunos (CASSEPP, 2015).

Diante do exposto, levantou-se como questão norteadora. Assim este trabalho, tem como objetivo avaliar os impactos, que a SPA pode causar nos alunos 1° ao 5° período, do curso de graduação em enfermagem da Faculdade Univertix em Matipó- MG.

É relevante entender que a vida acadêmica compreende para o homem uma fonte de satisfação psíquica profunda, é uma das diversas maneiras de satisfazer necessidades humanas e por outro lado, pode ser fonte de adoecimento quando associado a fatores de risco a saúde mental (VIANA, 2009).

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Segundo Cury (2015), o registro da memória é automático, mesmo não querendo pensar em situações que podem afetar seu meio interno, por mais difícil que seja a pessoa fica remoendo o pensamento desastroso pode levá-la a manifestar sintomas da SPA. Tudo que está registrado não pode ser apagado, por mais que você tente fazê-lo. No córtex cerebral é impossível apagar seus medos, fobias, traumas, ansiedade e até pensamentos que impeçam uma vida feliz. Os

fenômenos inconscientes produzem pensamentos sem a autorização do eu, como o gatilho da memória.

No centro da memória, denominada como memória de uso contínuo (MUC), o excesso de informações disponíveis atualmente tem saturado o centro da memória, acaba estimulando a produção de pensamentos em velocidade exacerbada, ocorrendo alterações na construção do pensamento. Esse alto volume de informações são causas da SPA (TAVARES, 2018).

Uma pessoa com alto nível de estresse gasta mais energia do que dez trabalhadores braçais, sendo baixo gasto de energia em atividade física e altíssimo gasto de energia com a psique, sendo a causado excesso de pensamentos, algo que pode ser totalmente prejudicial à saúde do indivíduo, levando-o a um humor bastante instável, onde se sente insatisfeito, sofre por antecipação, recorda notícias negativas e vive cobrando da sua vida excessivamente (ALMEIDA, 2017).

A síndrome do pensamento acelerado está na base de muitos transtornos, que podem desenvolver até mesmo a depressão, segundo o instituto social de pesquisa da universidade de Michigan, uma a cada duas pessoas desenvolverão transtornos psiquiátricos e é comprovado por pesquisas que pessoas que sofrem por antecipação ou pelo excesso de informação são mais suscetíveis a SPA. (CURY, 2017).

Existem vários tipos de ansiedade, como a pós-traumática, o transtorno obsessivo compulsivo (TOC), a síndrome de Burnout e o transtorno do pânico, porém a ansiedade produzida pela SPA é a mais rigorosa, contínua e abrangente. Alguns sintomas que podem causar impactos nos adolescentes acadêmicos são cansaço, ansiedade, diarreia em momentos de tensão, dores musculares, irritabilidade, baixo limiar a contrariedade, déficit de memória, esquecimento e pensamento recorrente de coisas negativas (GARCIA, 2017).

O estresse é uma resposta às demandas do ambiente externo. O modo como as pessoas lidam com as circunstâncias geradoras de estresse pode levá-las ao esgotamento mental. O esgotamento mental nem sempre é negativo, mas pode acarretar um alto consumo de energia do corpo humano, o que acaba resultando em uma extensão da fragilidade do ser humano, causando dificuldade em gerenciá-lo (MATOS, 2006).

Alguns fatores que incidem para a disseminação de informação é o direcionamento de um grande volume de informações na internet, assim como na

mídia impressa e televisiva (GARCIA, 2017). Essas novas formas de conduzir e disseminar ideias e informações provocam mudanças nos indivíduos atingidos.

No Brasil, estudos sobre saúde mental apontam que de 10,8% a 12,7% da população possui algum transtorno. Os tipos de problemas encontrados foram a depressão (1,6%) e principalmente a ansiedade (10,8%) (BRASIL, 2013.)

O cuidado com a saúde mental busca o bem estar, auto eficácia, autonomia, competência e autorrealização intelectual e emocional. Tal conceito relacionado à vida escolar, estar saudável ou não pode influenciar as notas e a vida acadêmica do indivíduo. No meio social, caso não haja harmonia entre a vida escolar e o trabalho, pode ocorrer uma má estrutura no suporte mental (SAUPE *et al*; 2014).

O fenômeno do estresse é um problema atual, sendo objeto de pesquisa multiprofissional em diversas áreas, pois apresenta riscos para a saúde do ser humano. Os principais fatores que desencadeiam o estresse no ambiente estão relacionados ao meio escolar, administrativo, sistema de trabalho e as relações interpessoais, sendo fatores que compõem os aspectos psicossociais (SILVA *et al*; 2015).

SPA pode ser resultado de grande estresse, que em geral envolve muita pressão nos indivíduos, tanto fisicamente como psicologicamente.

De acordo com Marchi *et al*; (2013) estudantes do ensino superior da área da saúde, apresentam maior nível de ansiedade, o que pode evoluir para a síndrome do pensamento acelerado e se não houver um acompanhamento terapêutico com profissionais qualificados, pode evoluir até para depressão.

A pressão familiar em relação à notas, provas, e até mesmo para que o jovem entre na universidade pode causar algo muito grave, como a síndrome, fazendo com que a pessoa fique deprimida, promovendo assim uma má formação até a conclusão de um objetivo (MADUREIRA, 2011). Bem, caso um indivíduo seja exposto a uma grande quantidade de informações no seu ambiente de trabalho, ao chegar na faculdade ou em qualquer outro lugar que exija concentração ou uma grande atenção, invés de desacelerar, acontecerá o contrário, no cérebro ocorrerá uma hiper construção de pensamentos, em uma velocidade tão alta que estressa e desgasta.

Segundo Cury (2016), as pessoas trabalham em uma velocidade irresistível com sua mente, são acometidas por um fenômeno onde o cérebro produz pensamentos que remetem situações que nunca ocorreram.

Os Neurocientistas americanos estimaram que produzimos 70.000 pensamentos por dia, 95% desde são pensamentos repetitivos. Com o avanço da tecnologia e a facilidade de acesso, os jovens estão adquirindo muito mais informações, o que causando uma hiperatividade cerebral, o que pode piorar ainda mais com a pressão psicológica e a correria do dia a dia. O resultado que os acadêmicos esperam por se esforçarem nos estudos vêm acompanhados de uma cobrança excessiva, o que acaba gerando uma série de sintomas e ansiedade para os acadêmicos. O transtorno de ansiedade inclui características de medo e perturbação comportamental que estão intimamente relacionados, fazendo com que cada vez mais os sintomas façam parte da vida acadêmica dos estudantes nas universidades (COSTA *et al*; 2017).

Sem perceber, a sociedade consumista, rápida, estressante e trabalhista, altera algo que deveria ser inviolável: o ritmo de construção de pensamentos e a ansiedade, algo tão desastroso, que acaba gerando consequências sérias a vida emocional e física, inclusive o desenvolvimento da inteligência do indivíduo, fazendo com que tenha de aprender mais conteúdo o mais rápido possível, por isso sua relação humana e social acaba causando um adoecimento coletivo da humanidade (CURY, 2014)

As consequências emocionais, intelectuais, sociais e físicas da SPA, são enormes, algumas provavelmente podem ser surpreendentes, pois nem sempre se manifesta no presente, acontecendo também no futuro, sendo alguns exemplos o envelhecimento precoce, retardamento da maturidade da emoção, morte precoce do tempo emocional, ansiedade crônica, o que acaba dificultando o trabalho em equipe e o cooperar sociais (D'AVILA, 2003).

Ser gestor da psique é saber filtrar estímulos estressantes, fazer a higiene psíquica, reciclar pensamentos, reeditar o filme do inconsciente e construir janelas paralelas para superar nossos conflitos.

Vale ressaltar ainda, passos importantes para evitar a síndrome do pensamento acelerado, como:

- Evite o excesso de informações.
- Critique os estímulos visuais e sonoros.
- Não se torne escravo da tecnologia.
- Diminua o ritmo.

- Cuidado com a competição predatória.

### 3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, com caráter descritivo e exploratório e abordagem quantitativa. De acordo com Gil (2008). A pesquisa descritiva visa a descrição da característica de determinada população ou fenômeno, ou até mesmo estabelecimento de relação entre variáveis, englobando utilização de técnicas padronizadas em coletas de dados, ressaltando coleta de dados com questionário e observação sistemática.

A pesquisa contará com alunos do 1º ao 5º período da graduação do curso de enfermagem da Faculdade Univertix em Matipó-MG. A escolha da faculdade se dá pelo motivo de frequentá-la e notar a ocorrência da SPA nos alunos.

A técnica utilizada será questionários de perguntas fechadas de múltipla escolha, sendo o primeiro com 20 perguntas para os alunos responderem se sentirem a vontade, o questionário baseado será o AGE (academia de gestão Augusto Cury). Os dados coletados das questões de múltiplas escolhas serão analisados por estatística descritiva, levando em consideração a frequência absoluta e porcentual, a análise será feita por meio de planilha eletrônica *Microsoft Excel* (2010).

Referente aos aspectos éticos, os estudantes serão esclarecidos sobre os objetivos dos estudos, e também serão divulgados para cada aluno o resultado final, para caso haja alguma dúvida estaremos à disposição de esclarecer, o resultado final, se dará também para orientação no sentido de que caso haja algum interesse por parte do estudante em procurar um tratamento ou até mesmo de frequentar a psicóloga da Faculdade Univertix em Matipó–MG.

O questionário AGE (academia gestão da emoção Augusto Cury), é um instrumento de uso informativo e esclarecedor, não substitui o diagnóstico realizado por um médico ou psiquiatra e possui como objetivo identificar preliminarmente a síndrome do pensamento acelerado.

Este questionário será respondido por uma escala de frequência, que será de um (não sofre da SPA), até vinte (sofre exageradamente da SPA). São vinte itens a serem respondidos com X, os resultados dos cálculos poderão ser os seguintes.

- 0 a 5 pontos: Nenhum requisito da SPA.

- 6 a 10 pontos: Possibilidade de desenvolver a SPA.
- 11 a 15 pontos: fase da SPA.
- 16 a 20 pontos: nível exageradamente da SPA.

A coleta de dados será realizada entre o período de Abril a Julho de 2019, nos alunos do 1° ao 5° de enfermagem, sem prejuízo aos estudos. Matipó é uma cidade em Minas Gerais, se situa a sul-leste, o município se estende por 267km com 17. 639 mil habitantes, no ultimo censo (IBGE, 2016).

#### 4. CONCLUSÃO

O presente estudo está em andamento, visando trazer um resultado integrador para os alunos e para a faculdade, podendo ser de grande pertinência para os alunos da psicologia da determinada faculdade trazendo um enfoque e trabalhando ativamente nesse requisito, gerando uma equipe multidisciplinar e integrada nos determinados resultados dos questionários que serão aplicados e coletados os dados.

#### REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Tatiane Cristina *et al.* **Geração Z e o impacto da síndrome do pensamento acelerado no mercado de trabalho.** Disponível em : <http://lasalle.edu.br/faculdade/public/media/11/files/GERA%C3%87%C3%83O%20E%20O%20IMPACTO%20DA%20S%C3%8DNDROME%20DO%20PENSAMENTO%20ACELERADO%20NO%20MERCADO%20DE%20TRABALHO.pdf>. Acesso em: 17.out.2018.
- BATISTA, Marcos Antônio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic [online]**, v. 6, n. 2, p. 43-50, 2005.
- BENETTI, Silvia Pereira da Cruz *et al.* Problemas de saúde mental na adolescência: características familiares, eventos traumáticos e violência. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 15, n. 3, p. 321-332, Dec. 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução Nº 466 - Diretrizes e normas regulamentadoras sobre pesquisa envolvendo seres humanos.** 2012. Brasília: CNS; 2013. Disponível em: [http://conselho.saude.gov.br/ultimas\\_noticias/2013/06\\_jun\\_14\\_publicada\\_resolucao.html](http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2013/06_jun_14_publicada_resolucao.html). Acesso em: 09.Out. 2018.
- CASSEPP. Drielli *et al.* **Ansiedade no âmbito universitário: relatos de alunos atendidos em um núcleo de apoio acadêmico.** Disponível em:

[https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/jornada\\_psicologia/article/viewFile/14517/2979](https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/jornada_psicologia/article/viewFile/14517/2979) Acesso em: 02.out.2018.

COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. *In: CONBRACIS*, 2. **Anais...** Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/29061>

CURY, Augusto. **Ansiedade como enfrentar o mal do século**: a síndrome do pensamento acelerado. São Paulo: Saraiva, 2015.

Cury, Augusto. **Academia do pensamento acelerado**. Disponível em: <http://4semanas.com.br/ebooks/buscando-autocontrole/teste/> Acesso em: 21.Out.2018.

D'AVILA, Geruza Tavares. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na cena da prova. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo, v. 4, n. 1-2, p. 105-116, dez. 2003.

ESPIONA, Ana Maria Fernández. **Psiquiatria**. Rio de Janeiro: MC Graw Hill, 2002.

GARCIA, Adriano Fontoura. **Educação em saúde em ambientes escolares: a síndrome do pensamento acelerado**. Orientadora: Vania Celina Dezoti Micheletti, 2017. 54p. Dissertação (Curso Enfermagem) - Universidade do Vale do Rio de Sinos- UNISINOS.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. Ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Sinopse do Censo demográfico 2010- Matipó/MG**.. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=29&uf=31> Acesso em: 07.Nov.2018.

MADUREIRA, Andréa Texeira. **A educação e os efeitos social contemporâneo**. Orientador: Mary Sue Pereira, 2011. 54p. Monografia (Curso de Pedagogia) - Centro Universitário de Cantido Mendes, 2011.

MATOS, Dinah Suzana da Silva. Depressão, ansiedade e consumo de substância em adolescente. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v.2, n.1, jun. 2006.

SAUPE, Rosita et al. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. **Revista latino-am enfermagem**. Ribeirao Preto, v.12, n.4, 634 á 642. Jul-Ago.

SOARES, Marcos Hirata. BUENO, Sonia Maria Villela. **Saúde Mental**. São Paulo: Yendis, 2011.

TAVARES, Wolmer Ricardo. **Síndrome do pensamento acelerado**. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/sindrome-do-pensamento-acelerado> Acesso em: 09.Set.2018.

VIANA, Renata Ribeiro Alves Barboza *et al.* Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 5, n. 1, p. 1- 61, mar. 2009.

VIEGAS, Carla Maria et al. Ansiedadenos estudantes do ensino superior. **Revista Millenium**, n. 38, 2016.