

SAÚDE MENTAL

Síndrome do pensamento acelerado: não tem cura, mas pode ser administrada

Cuidados com a mente e o corpo são essenciais, assim como o controle ao acesso à tecnologia e à informação

Estado de Minas

13/01/2023 13:31



A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), não é uma doença, mas um sintoma associado a um quadro de ansiedade

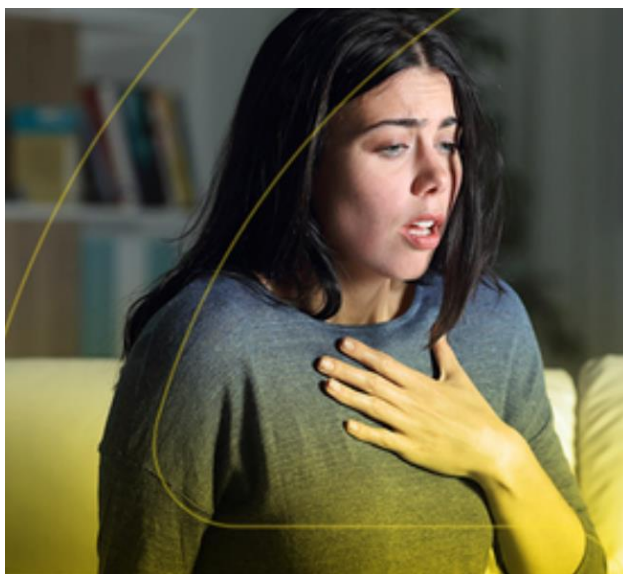
(Mike Renpening por Pixabay)

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.

Apesar da importância das redes sociais e do trabalho nas nossas vidas, é necessário perceber quando é hora de relaxar. É importante estabelecer limites para si mesmo e conhecer suas responsabilidades.

É saber quando relaxar e quando é hora de agir.

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.



Ansiedade: um sentimento que pode causar doenças.

Caracterizada pela excitação do sistema nervoso central, provocada pela liberação do neurotransmissor noradrenalina, gera a percepção do funcionamento acelerado do corpo e da mente, sendo um processo que pode ser tanto hereditário como adquirido e intimamente vinculado à forma como interpretamos as situações da vida.

Pode fazer o papel de gatilho ao desencadear outros transtornos, se não for controlada, causando o surgimento de enfermidades psicossomáticas, doenças que afetam a saúde física e mental. Gastrite, úlceras, colites, taquicardia, hipertensão, cefaleia e alergias são alguns exemplos de doenças causadas pela ansiedade. Ela também é responsável pelo surgimento de doenças psiconeurológicas e psicooncológicas.

Este transtorno merece atenção redobrada quando passa a prejudicar os relacionamentos conjugais, profissionais, acadêmicos e até mesmo sexuais, caso em que a pessoa não consegue mais realizar suas tarefas diárias sem sofrimento...

<https://www.solucaolab.com.br/ansiedade-um-sentimento-que-pode-causar-doencas#:~:text=Pode%20fazer%20o%20papel%20de,de%20doen%C3%A7as%20causadas%20pela%20ansiedade.>

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos de caráter apenas motivador acima apresentados e com base no seguinte eixo,

[A sociedade contemporânea vive, cada vez mais, o reflexo do excessivo fluxo de informações derivado do contínuo e elevado avanço tecnológico. Nesse cenário, o acúmulo diuturno e ininterrupto de informações acelera a atividade cerebral humana, gerando sobrecarga, esgotamento e patologias.]

redija um texto dissertativo-argumentativo em torno da seguinte temática:

**EXCESSO DE INFORMAÇÃO E SUAS CONSEQUÊNCIAS:
COMO HARMONIZAR OS BENEFÍCIOS DA TECNOLOGIA DA
INFORMAÇÃO COM A SAÚDE, NO MUNDO
CONTEMPORÂNEO?**

Para o desenvolvimento da **Redação do Concurso da PM & Bombeiros Paraíba 2023**, o candidato deverá redigir no **mínimo 15 (quinze)** e no máximo **30 (trinta)** linhas, observando os critérios de correção a seguir:

Item	Critérios de Correção	Pontuação Máxima
1	Conhecimento do tema (cobertura dos tópicos apresentados: domínio e inter-relação entre os conceitos centrais do tema proposto)	2
2	Habilidade argumentativa (atualização, originalidade e relevância das informações)	2
3	Sequência lógica e de organização do pensamento (introdução, desenvolvimento e considerações finais)	2
4	Coerência e Coesão (pontuação, continuidade e progressão de ideias, uso apropriado de articuladores)	1,5
5	Morfossintaxe (relação entre as palavras, concordância verbal e nominal, regência verbal e nominal, organização e estruturação dos períodos e orações, emprego dos tempos e modos verbais e colocação de pronome)	1,5
6	Acentuação e ortografia	1
Total		10

Aluno(a) _____

Data: ____/____/____

Horário: _____

TÍTULO:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

