



ESCRAVOS DA TECNOLOGIA: A SÍNDROME DO SPA E A PRÁTICA PEDAGÓGICA DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO

Luciana Ferreira Pereira
Docente, IESGO, ITESP.

Resumo: Depressão, exaustão, tensão, desânimo, impaciência, agitação... São alguns dos males que veio arraigado ao século XXI. Novas tecnologias surgem a todo instante, os usuários sofrem um “bombardeio” 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 Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) tem tudo a ver com isso. Apesar de não ser reconhecida por especialistas como uma doença e sim um sintoma vinculado a um quadro de transtorno de ansiedade, ela atinge cada vez mais crianças, jovens e adultos, prejudicando a saúde e atividades rotineiras como o trabalho e o estudo. Profissões que exigem um esforço intelectual mais intenso como o dos professores, que precisam se manter atentos, produtivos e na maioria das vezes por realizar o trabalho sob grande pressão, podem ser atingidos pela SPA. Os alunos também podem sofrer desse “Mal do Século”, lembrando que, antes de serem discentes, também possuem suas profissões, e sofrem com as sobrecargas de informações, de atividades e estímulos vivenciados diariamente. O aprofundamento de estudo sobre essa síndrome possibilitou ampliar a compreensão de docentes de nível superior em relação ao comportamento de seus alunos, ajudando-o a elaborar práticas pedagógicas capazes de motivar, evitar o déficit de memória, o desgaste cerebral, a indisciplina, a inquietação, utilizando a tecnologia a seu favor e, por sua vez, compreendendo e revendo seu modo de viver e ainda melhorando sua qualidade de vida, livrando-se da “sombra” do SPA.

Palavras-Chave: Ansiedade; Docente; Estresse; Inovação; Práxis.