



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto



NEWSLETTER

n° 10 | Outubro 2022

Entenda o que é a doença do pensamento acelerado, que causa irritação e insônia

As origens podem ser quadros de transtornos como ansiedade, bipolaridade e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH).

A funkeira e youtuber Dani Russo explicou nos últimos dias a seus 13 milhões de seguidores no Instagram o motivo de seu sumiço nas redes sociais: uma crise ligada à Síndrome do Pensamento Acelerado, com a qual teria sido diagnosticada em 2021, e teve de ser internada. “Estou sendo medicada. Já já está tudo ‘ok’”, disse. Na época do diagnóstico, ela se tratava de ansiedade e depressão e, conta, era hospitalizada a cada três meses com insônia, dor no estômago, vômitos e dificuldade para comer.

Na Síndrome do Pensamento Acelerado, as origens podem ser quadros de transtornos como ansiedade, bipolaridade e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), e até ser efeito do uso de drogas, como cocaína. Do ponto de vista da psiquiatria, o pensamento humano é classificado em três graus, como explica Mario Louzã, do Ambulatório de TDAH em Adultos do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. “Há o pensamento com o curso normal; o acelerado, quando ele começa a ser tão rápido que temos dificuldade para expressá-lo, a taquipsiquia; e pode estar lentificado em algumas condições psiquiátricas, a bradipsiquia”, diz. Segundo o especialista, a aceleração do pensamento pode ser percebida no discurso do paciente, ou relatado por ele, que muitas vezes se queixa que não acompanha o ritmo do próprio raciocínio. Uma vez percebido, é preciso identificar a doença de base. “A aceleração abre um leque de possíveis doenças, e você precisa fazer o diagnóstico diferencial, porque os tratamentos serão variados conforme a doença”, explica Louzã.

Se identificou? Conhece alguém que está nessa vibe? Leia mais em [bbc.com](https://www.bbc.com)

sessão

Enquanto a gente dorme...

As extraordinárias imagens de animais em concurso de fotos microscópicas. Competição da Nikon revela um universo microscópico impressionante — de insetos a células. E algumas imagens podem ser assustadoras.

Leia mais em g1.com



Na UFOP PRACE (35591271) e o Programa Psicologia de Portas Abertas (35591284) para o seu auxílio.

O preço da “Super especialização”

Nesta edição, eu gostaria de tratar de um assunto que gera muita decepção em inúmeras pessoas mundo afora: a super especialização dificultando a inserção das pessoas no mercado. Uma situação muito recorrente é vermos pessoas se aprofundando em formações como especializações, Mestrados, Doutorados e Pós Docs. Seja por necessidade da área, pois é de conhecimento de quase todo mundo que algumas áreas são extremamente concorridas e existe a avaliação por curriculum, publicações, artigos, entre outros. E essas formações complementares são ótimas oportunidade de novas parcerias para se iniciar um novo trabalho que possivelmente trará bons e novos resultados. Seja por oportunidade de se aprimorar um pouco mais. Seja pelo prazer realmente de buscar sempre o melhor. Ou seja também por insegurança ao ver a necessidade de encarar o mercado e julgar que ainda não tem as especificações necessárias ou ideais. E aqui não quero me prender muito nos motivos, pois eles sempre vão existir, mas sim nas causas e consequências. O que pude acompanhar como Psicólogo Organizacional, tanto na área do recrutamento ou através de conversas, artigos, matérias ou palestras, é que nem todo mercado absorve facilmente pessoas extremamente qualificadas e o motivo é muito simples: ou elas se tornam algumas vezes "caras" demais para a demanda. Outras vezes são olhadas com desconfiança pois possuem uma formação muito superior até mesmo para os superiores que estão contratando. E às vezes esbarram na dificuldade de encontrar contratantes que procurem especializações imensamente aprofundadas ou específicas. Não vamos aqui confundir preço com valor. Nem sempre as empresas ou o mercado em si, estão interessados em assumir o valor do investimento, levando em consideração todo o ganho técnico e prático. Por muitas vezes quem contrata é obrigado a cumprir um cronograma de custos pensado na média geral do mercado. Por isso a frustração de muitos, que se preparam uma vida inteira buscando o diferencial de ser acima da média, dedicando anos e anos em boas formações, investindo tempo e às vezes muito dinheiro para se tornarem boas referências em suas áreas e sentem depois uma enorme dificuldade ao tentarem se inserir no mercado. A minha dica para essas pessoas traz uma reflexão do tamanho de suas qualificações. Uma vez rompido as barreiras do conhecimento, buscando sempre o melhor na hora da qualificação que também saibam buscar o melhor na hora de assumirem postos de trabalho no mercado. Estejam prontos ou prontas para saírem da normalidade também na hora de buscar uma vaga, seja por contrato de trabalho, por concurso ou ao empreender. Jamais se apequenem ou diminuam seus anseios diante das dificuldades. Vocês tiveram uma mentalidade fora da média, uma preparação fora da média... então busquem uma vida também fora da média.

Usarei uma fábula que eu gosto muito para exemplificar minha dica:

"A águia e a galinha"

“Era uma vez um camponês que foi à floresta vizinha apanhar um pássaro, a fim de mantê-lo cativo em casa. Conseguiu pegar um filhote de águia e o colocou no galinheiro junto às galinhas.

Cresceu como uma galinha. Depois de cinco anos, esse homem recebeu em sua casa a visita de um naturalista. Enquanto passeavam pelo jardim, disse o naturalista:

– Esse pássaro aí não é uma galinha. É uma águia.

– De fato, disse o homem. É uma águia. Mas eu a criei como galinha. Ela não é mais águia. É uma galinha como as outras.

– Não, retrucou o naturalista. Ela é e será sempre uma águia.

Este coração a fará um dia voar às alturas.

– Não, insistiu o camponês. Ela virou galinha e jamais voará como águia. Então decidiram fazer uma prova.

Então decidiram fazer uma prova. A primeira prova:

O naturalista tomou a águia, ergueu-a bem alto e, desafiando-a, disse: – Já que você de fato é uma águia, já que você pertence ao céu e não à terra, então abra suas asas e voe!



A águia ficou sentada sobre o braço estendido do naturalista. Olhava distraidamente ao redor. Viu as galinhas lá embaixo, ciscando grãos e pulou para junto delas.

O camponês comentou: eu lhe disse, ela virou uma simples galinha!

– Não, tornou a insistir o naturalista.

– Ela é uma águia. E uma águia sempre será uma águia. Vamos experimentar novamente amanhã.

A segunda prova:

No dia seguinte, o naturalista subiu com a águia no teto da casa e sussurrou-lhe:

– Águia, já que você é uma águia, abra suas asas e voe!

Mas, quando a águia viu lá embaixo as galinhas ciscando o chão, pulou e foi parar junto delas.

O camponês sorriu e voltou à dizer: eu havia lhe dito, ela virou galinha!

– Não! respondeu firmemente o naturalista. Ela é águia e possui sempre um coração de águia. Vamos experimentar ainda uma última vez. Amanhã a farei voar.

A terceira prova:

No dia seguinte, o naturalista e o camponês se levantaram bem cedo. Pegaram a águia, levaram-na para o alto de uma montanha. O sol estava nascendo e dourava os picos das montanhas. O naturalista ergueu a águia para o alto e ordenou-lhe:

– Águia, já que você é uma águia, já que você pertence ao céu e não à terra, abra suas asas e voe!

A águia olhou ao redor. Tremia, como se experimentasse nova vida. Mas não voou.

Então, o naturalista segurou-a firmemente, bem na direção do sol, de sorte que seus olhos pudessem se encher de claridade e ganhar as dimensões do vasto horizonte.

Foi quando ela abriu suas potentes asas. Ergueu-se, soberana, sobre si mesma. E começou a voar, a voar para o alto e voar cada vez mais para o alto.

Voou..... e nunca mais retornou.”

Assim, cada um deve ter o equilíbrio: você pode ser como a galinha, ter os pés no chão, reconhecer as suas raízes; mas não pode deixar de ser águia, pois deve ver além dos limites do galinheiro.

O diferencial vocês já têm, agora é saber utilizá-lo para transformar suas vidas, as vidas de outras pessoas e o mercado, seja do outro lado da rua ou literalmente do outro lado do mundo.

É hora de saber usar as "asas" que vocês conquistaram.

"Somos assim: sonhamos o voo mas tememos a altura. Para voar é preciso ter coragem para enfrentar o terror do vazio. Porque é só no vazio que o voo acontece. O vazio é o espaço da liberdade, a ausência de certezas. Mas é isso o que tememos: o não ter certezas. Por isso trocamos o voo por gaiolas. As gaiolas são o lugar onde as certezas moram."

Os Irmãos Karamazov,
Fiódor Dostoiévski.

Um papo descontraído, científico e informativo sobre as relações do trabalho e gerenciamento de carreira. Com o Psicólogo e Master Coach Criacional - Gustavo Teixeira



@gustavo.mesquita.teixeira



Este newsletter é produzido pela Comissão de Acolhimento – CBIOL/UFOP. Produtos culturais devidamente citados através dos links.
comissao.acolhimento.cbiol@ufop.edu.br