Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

INDICAÇÃO Nº 305 / 14

Protocolo: 1088/14
Data: 11/06/14 Hora: 08:35
Ofício nº: _____
Aprovado na 18 SO,
realizada em 10.6.14
1 adendo
Presidente
no exercício da Presidência

Assunto:SPA Sindrome do Pensamento Acelerado
Ref:079/2014

VALÉRIA BENTO
Vice Presidente
da Câmara

Bertioga, 10 de Junho de 2014

Excelentíssimo Sr. Presidente,
Nobres Vereadores:

Dra. Elisabeth Dotti Consolo, no uso de suas atribuições regimentais, vem perante Vossa Excelência, ouvido o Douto Plenário, fazer a seguinte Indicação:

Você está estressado? Se irrita com pouca coisa, não consegue relaxar,nem dormir direito? Cuidado! Você pode estar sofrendo de Síndrome do Pensamento Acelerado (Spa).
É uma doença moderna, que esta acometendo a sociedade em ÂMBITO MUNDIAL!!! Em nosso estado,cerca de 30% dos paulistanos sofrem desse mal. É EPIDÊMICA!!!
A SPA é algo tão atual e grave, a qual estamos expostos e provavelmente se não já a desenvolvemos somos candidatos fortes a desenvolvê-la, e digo nós me referindo a pessoas como eu e você que aqui está lendo, que gosta de ler, de se manter sempre super informado, que consome e exige muitas informações diariamente, muitos estímulos...

A velocidade do pensamento, que já se tornou comum na correria do dia-a-dia, pode provocar ansiedade e deteriorar a qualidade de vida. Isso pode acabar causando a síndrome.O ritmo alucinante da tecnologia e das informações tem tornado cada vez mais comuns doenças que afetam nossa saúde emocional. Pesquisas recentes revelam que a depressão, por exemplo, já atinge de 15% a 30% da população mundial.

Chegamos a um nível tão assustador,que infelizmente surgem novas e poderosas SINDROMES ANÁLOGAS!!! CITO POR EXEMPLO A NOMOFOBIA(vem do inglês "NONMOBILE"-medo de ficar sem celular!!!),SIM acreditem,medo de ficar sem celular é uma síndrome moderna e assustadoramente frequente e que cresce cada vez mais!Outra síndrome moderna tambem é o da dependência de "facebook"...

É extremamente frequente pessoas, AMIGOS,COLEGAS acordarem de madrugada para ver se receberam emails, ou mensagens em seu cel, ou então que passam a noite inteira navegando em redes sociais.

Inclusive para casos assim, já foi criado o Grupo de Dependência Tecnológica do Instituto de Psiquiatria da USP.

Os portadores desse problema estão continuamente em busca de noticias, informações e atualizações constantes!!priorizam as informações e(ou) também a realidade virtual em detrimento da realidade fisica; a convivência com os outros fica prejudicada e incompleta,surge um distanciamento da realidade normal e uma grande insatisfação.

O excesso de estímulo gera uma hiperexcitação da leitura da memória que produz uma hiperaceleração dos pensamentos, que por sua vez gera uma hiperexcitação da energia emocional, fechando assim o ciclo da síndrome SPA. Esta síndrome é geradora da ansiedade. Algumas doenças podem produzi-la, mas, atualmente, ela tem sido produzida como uma doença

isolada desencadeada pelo ritmo alucinante e estressante do mundo moderno.

Sintomas:
Irritabilidade, insatisfação pessoal, dificuldade de concentração, déficit de memória, fadiga excessiva, sono alterado, dificuldade de extrair prazer nos estímulos da rotina diária, sentimento de insuficiência, sensação constante de que "algo esta faltando sempre".

Causas:
Excesso de estímulos do mundo moderno; através de celulares, tablets,computadores e etc! A cada 10 anos, mais que dobram o número de informações no mundo todo. A grande quantidade de informações, associada a preocupações sociais, preocupações financeiras, busca compulsiva de necessidades que nem sempre são prioritárias alem de muitas vezes tb a intensa atividade profissional!

O que acontece: Uma característica da síndrome Spa é o cansaço físico e mental exagerado e inexplicável. Por pensar e se estressar excessivamente, os portadores dessa síndrome roubam energia do córtex cerebral, que é a camada mais evoluída do cérebro. A energia do córtex deveria ser utilizada nos órgãos do corpo todo, e não esgotada por nossos pensamentos e ansiedades!o resultado disto é uma fadiga impressionante.
Apesar de estar sempre exausto em razão de sua intensa atividade (geralmente com acúmulo de funções e tarefas), dificilmente se desconecta, também não se rende às necessidades do corpo, como descansar e se alimentar bem. Vive com a incômoda sensação de que 24 horas não são suficientes para tudo a que se propõe a fazer. Quando sentamos em frente

ao computador ficamos vulneráveis a uma sucessão de estímulos, que começa desde o próprio monitor (com sua luz, som e imagens) até às informações que lemos ao abrir uma página na web.

A característica básica dessa síndrome é que as pessoas não desligam suas mentes, não desaceleram seus pensamentos. O humor fica flutuante e irritadiço. Freqüentemente sofrem por antecipação.É como fazer o velório sem ter o morto. Os problemas não aconteceram, mas elas já estão angustiadas por eles. Freqüentemente se cobram excessivamente.Embora tenha citado vários sintomas da síndrome SPA, gostaria de destacar quatro: pensamento acelerado, fadiga excessiva, flutuação do humor e dificuldade de contemplar o belo nos pequenos estímulos da rotina diária. Dois desses sintomas já caracterizam a síndrome.
Como sempre reafirmo,a informação é uma das mais poderosas ferramentas de prevenção e tratamento,assim como a SPA ainda é muito recente,a INFORMAÇAO atualmente é a mais poderosa arma contra ela.
Alem de uma mudança do ritmo de vida,buscando uma desaceleração do ritmo frenético,é fundamental a busca do prazer e da alegria nas pequenas coisas do dia-a-dia,alem da pratica de esportes, de atividades de grupo...
Caso estas simples medidas não surtam efeito, é necessário o auxilio e orientação de um profissional medico,pois a SPA é fruto de um transtorno de ansiedade, e assim o portador desta síndrome precisa eventualmente ser tratado como portador de Ansiedade.
Diante de tudo o que expus,e da enorme importância deste tema tão atual e frequente, venho fazer a presente INDICAÇÃO - à secretaria de Saúde- que seja realizada uma ampla campanha de conscientização E DE INFORMAÇÃO sobre a SÍNDROME DO

PENSAMENTO ACELERADO SPA, com matéria informativo, palestras, panfletagens, debates, pedágios,treinamento adequado de profissionais de saúde para orientar a população sobre este assunto.

Consulto o Douto Plenário, no tocante à permissão de envio de Ofício ao Executivo Municipal e Secretaria de Saúde, dando conta aos mesmos do teor da Indicação.

Observados os preceitos regimentais, esta é a Indicação que vai devidamente subscrita.

Dra. Elisabeth Dotti Consolo
Vereador

EDVALDO ALECRIM SILVA
1º Secretário

JOSÉ FELICIANO IRMÃO
2º Secretário

ANTÔNIO RODRIGUES
Vereador

ALFONSO DARI WEIL
Vereador

Marcia Regina Braz
Vereadora

VALÉRIA BENTO
Vice Presidente
da Câmara