

## Contemporaneidade e a síndrome do pensamento acelerado: Fatores de risco, sintomas, diagnósticos e formas de tratamento

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.005-008>

### **Francisco Roldineli Varela Marques**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação:  
Mestre em Administração - UFRN  
Instituição de atuação atual: Universidade Federal Rural do Semi-Arido  
E-mail: roldineli.varela@gmail.com

### **Astor Castro Barbosa Neto**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação:  
Especializando em Neuropsicologia  
Universidade: Especialização( IPOG)  
Graduação(Unime)  
E-mail: astor\_30@hotmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5022-5689>

### **Claudia Regina de Freitas**

Doutorado em Saúde Coletiva  
Faculdade Serra Dourada de Lorena  
Guaratinguetá/SP  
E-mail: psicocrfreitas@gmail.com

### **Teddy Talbot**

Doutor em Neurociências  
Universidade de São Paulo - USP  
Campus Ribeirão Preto - SP.  
E-mail: teddytalbot17@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7505-9440>

### **Isabela Malerba Pinheiro**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação  
Graduanda de Medicina  
Universidade: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais  
E-mail: malerbapinheiro@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6044-4265>

### **Fernanda Moraes de Abreu**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação:  
Pós graduada em Dermatologia e Perícia Médica.

Universidade: UDABOL - Revalidação UFMT (Câmpus Cuiabá. Av. Fernando Corrêa da Costa, nº 2367. Bairro Boa Esperança - Cuiabá - MT CEP: 78060-900)  
E-mail: drafernandaabreu@hotmail.com  
ORCID: 0009-0004-1197-7068

### **Magno Fernando Almeida Nazaré**

Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão IFMA.  
E-mail: magnof.almeida@hotmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0871-1814>

### **Natanael Cazuza Sales da Silva**

Formação acadêmica: Enfermagem-Bacharelado  
Instituição de atuação atual: Faculdade Pitágoras Bacabal (MA)  
E-mail: Cazuza437@gmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5021-577X>

### **Fernanda Pereira dos Santos**

Acadêmica de Medicina  
Universidade: Centro Universitário Fаметro- Manaus  
E-mail: nanda.anjo1000@gmail.com  
ORCID: 3696296974116607

### **Marcos André de Souza**

Mestrando em Direitos Humanos (UNIT-SE)  
Universidade: Universidade Tiradentes - Aracaju/Sergipe  
E-mail marcos.andre.se2@gmail.com

### **Umberto Pereira Souza Júnior**

Doutor em Desenvolvimento e Inovação Tecnológica em Medicamentos.  
Universidade: Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE.  
E-mail: umbertociencias@gmail.com

## RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar os fatores de riscos, sintomas, diagnósticos e tratamentos associados à Síndrome do Pensamento Acelerado. Para tanto, foi aplicada uma pesquisa bibliográfica e, como resultado, constatou-se que a Síndrome do Pensamento Acelerado é um fenômeno contemporâneo que afeta a saúde mental e a qualidade de vida das pessoas, caracterizada por aceleração dos processos mentais, sobrecarga cognitiva e sensação constante de pressa. Fatores como estilo de vida acelerado, exposição a estímulos digitais e traços de personalidade podem contribuir para seu desenvolvimento. O diagnóstico adequado requer uma avaliação cuidadosa dos sintomas e histórico médico. O tratamento envolve abordagem multidisciplinar, incluindo psicoterapia, técnicas de relaxamento, autocuidado e modificações no estilo de vida. Compreender a síndrome



e buscar equilíbrio entre as demandas diárias e o bem-estar pessoal são essenciais para promover a saúde mental e melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Síndrome do Pensamento acelerado, Ansiedade, Psíquico.

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome do Pensamento Acelerado é um fenômeno contemporâneo que tem despertado interesse e preocupação na área da saúde mental. Caracterizada por uma intensa aceleração dos processos mentais, sobrecarga cognitiva e uma sensação constante de pressa, essa síndrome tem impactos significativos na vida dos indivíduos. Compreender os efeitos dessa síndrome na qualidade de vida torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e promoção de bem-estar (CURY, 2013).

No contexto atual, marcado por um ritmo acelerado de vida, avanços tecnológicos e uma sobrecarga de informações, a Síndrome do Pensamento Acelerado tem se manifestado de forma cada vez mais frequente e evidente. O indivíduo acometido por essa síndrome sente uma incessante agitação mental, com uma mente que não para de produzir pensamentos, questionamentos e preocupações, resultando em uma dificuldade em desacelerar e relaxar (GARCIA, 2017).

Os impactos da Síndrome do Pensamento Acelerado são vastos e abrangem diferentes áreas da vida do indivíduo. Na esfera emocional, observa-se uma maior propensão ao estresse, ansiedade e até mesmo ao surgimento de transtornos mentais como a depressão. A constante agitação mental pode gerar um sentimento de incapacidade em lidar com as demandas do cotidiano, além de prejudicar o sono e a capacidade de concentração (RIOS, 2004).

Além dos aspectos emocionais, a síndrome também afeta a vida social e interpessoal do indivíduo. O excesso de pensamentos e preocupações pode dificultar a interação com outras pessoas, resultando em sentimentos de isolamento e dificuldade em estabelecer relacionamentos saudáveis. O desempenho acadêmico e profissional também pode ser prejudicado, uma vez que a hiperatividade mental dificulta o foco, a organização e a produtividade (CURY, 2017).

Diante desses desafios, esta pesquisa teve como objetivo analisar os fatores de riscos, sintomas, diagnósticos e tratamentos associados à Síndrome do Pensamento Acelerado. Para o alcance deste objetivo geral, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: identificar os principais fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome do Pensamento Acelerado; analisar os sintomas característicos desta síndrome e sua manifestação nas esferas emocional, social, acadêmica e profissional; investigar os métodos e critérios de diagnóstico utilizados para identificar a Síndrome do Pensamento Acelerado.

Para tanto, foi aplicada uma pesquisa bibliográfica mediante o levantamento de artigos, teses, livros e fontes fidedignas de pesquisas que abordam os aspectos emocionais, sociais, acadêmicos e profissionais relacionados a essa síndrome. Os levantamentos bibliográficos ocorreram em plataformas como: Scielo, Google Acadêmico e PubMed.

Através da análise e síntese de estudos científicos e publicações relevantes, foi possível identificar os principais aspectos relacionados a essa síndrome e seus efeitos nos diversos domínios da

vida. Essa revisão se mostrou fundamental para embasar estratégias de intervenção e promoção da saúde mental, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos afetados.

A partir da análise dos resultados encontrados, espera-se contribuir para a compreensão desse fenômeno e subsidiar ações voltadas para a promoção da saúde mental e o melhor enfrentamento dos desafios impostos pela Síndrome do Pensamento Acelerado. Ao compreender a extensão dos impactos dessa síndrome na qualidade de vida, será possível desenvolver estratégias de intervenção e prevenção mais efetivas, direcionadas tanto para profissionais de saúde mental quanto para indivíduos que vivenciam a Síndrome do Pensamento Acelerado. A busca por soluções que minimizem os efeitos negativos e promovam uma vida mais equilibrada e satisfatória para essas pessoas se torna, portanto, um desafio relevante e de grande importância na contemporaneidade.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA E CONCEITOS**

A Síndrome do Pensamento Acelerado é, segundo Cury (2017), um fenômeno contemporâneo que tem ganhado destaque na área da saúde mental. Caracterizada por uma aceleração dos processos mentais, um fluxo incessante de pensamentos e uma sensação constante de pressa, essa síndrome tem gerado impactos significativos na vida das pessoas. Para compreender mais profundamente essa condição, é necessário contextualizá-la historicamente e compreender seus conceitos fundamentais.

A Síndrome do Pensamento Acelerado emerge em um contexto social e cultural marcado pelo avanço tecnológico, aumento da velocidade das informações e mudanças rápidas e constantes. Essa aceleração afeta não apenas o ritmo da vida cotidiana, mas também a mente humana, levando ao surgimento dessa síndrome caracterizada pela hiperatividade mental (CURY, 2017).

Conforme aponta Garcia (2017), o termo "Síndrome do Pensamento Acelerado" foi introduzido pelo psiquiatra brasileiro Augusto Cury em seu livro "Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século". Cury descreveu a síndrome como uma condição em que a mente está constantemente ocupada com um fluxo ininterrupto de pensamentos, questionamentos e preocupações, resultando em uma dificuldade em desacelerar e relaxar.

Essa síndrome está intimamente ligada à aceleração do mundo contemporâneo, em que as pessoas estão cada vez mais sobrecarregadas com múltiplas demandas, prazos apertados e informações em constante fluxo. A pressão por produtividade, sucesso e conquistas pessoais também contribui para a aceleração mental. O acesso constante a dispositivos eletrônicos e a necessidade de estar sempre conectado também influenciam na hiperatividade mental característica dessa síndrome (CURY, 2017).

Para Olaf (2015), um dos conceitos fundamentais relacionados à Síndrome do Pensamento Acelerado é a "sobrecarga cognitiva". Esse termo refere-se ao excesso de estímulos e informações que

o cérebro precisa processar diariamente, levando a uma carga excessiva de trabalho cognitivo. A sobrecarga cognitiva pode levar à fadiga mental, dificuldade de concentração, redução da capacidade de tomar decisões e aumento do estresse.

Outro conceito importante é o da "ruminação mental". Pessoas com Síndrome do Pensamento Acelerado tendem a ruminar constantemente sobre pensamentos e preocupações, revivendo eventos passados ou antecipando eventos futuros de forma incessante. Essa ruminação mental intensa e contínua dificulta a capacidade de relaxar e aproveitar o momento presente (OLAF, 2015).

É importante ressaltar que a Síndrome do Pensamento Acelerado não deve ser confundida com o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) ou outros transtornos mentais. Embora possa haver sobreposição de sintomas, a síndrome é caracterizada principalmente por uma aceleração dos processos mentais e uma sobrecarga cognitiva, enquanto os transtornos de ansiedade envolvem uma resposta emocional intensa e persistente (FERRAZ-FILHO; BRANDÃO, 2015).

Em suma, a Síndrome do Pensamento Acelerado é um fenômeno contemporâneo que se manifesta como uma aceleração dos processos mentais, sobrecarga cognitiva e uma sensação constante de pressa. Contextualizada em um mundo acelerado e repleto de informações, essa síndrome afeta a vida cotidiana das pessoas, influenciando negativamente a saúde mental e a qualidade de vida. Compreender seus conceitos e características é fundamental para desenvolver estratégias de intervenção e promoção do bem-estar.

## 2.2 FATORES DE RISCO ASSOCIADOS AO PENSAMENTO ACELERADO

A Síndrome do Pensamento Acelerado é um fenômeno complexo que pode ser influenciado por uma variedade de fatores. Esses fatores de risco podem contribuir para o desenvolvimento e agravamento dessa condição, tornando importante identificá-los e compreendê-los em detalhes.

Segundo Cury (2015), um dos principais fatores de risco associados ao Pensamento Acelerado é o estilo de vida acelerado e estressante. O mundo contemporâneo, com suas demandas constantes, prazos apertados e uma cultura que valoriza a produtividade e o sucesso, pode levar as pessoas a um ritmo de vida frenético. O excesso de atividades, a sobrecarga de responsabilidades e a pressão por resultados podem sobrecarregar o indivíduo, contribuindo para a aceleração mental.

Outro fator de risco relevante é a exposição constante a estímulos digitais. A tecnologia desempenha um papel significativo na aceleração do pensamento, uma vez que dispositivos eletrônicos, como smartphones e computadores, proporcionam acesso imediato a informações, redes sociais, mensagens e notificações. A constante conexão e a necessidade de estar sempre atualizado podem gerar uma sensação de pressa e contribuir para a aceleração mental (CURY, 2015).

Autores como Tisser (2017) complementam que a sobrecarga cognitiva é um fator de risco central associado ao Pensamento Acelerado. A quantidade excessiva de informações, tarefas e

estímulos que as pessoas são expostas diariamente pode levar a uma carga de trabalho cognitivo elevada. A necessidade de processar e assimilar uma grande quantidade de dados pode levar a uma mente constantemente ocupada, dificultando a desaceleração e a calma mental.

Traços de personalidade também podem influenciar no desenvolvimento do Pensamento Acelerado. Indivíduos com tendência à perfeccionismo, auto exigência elevada e um forte desejo de controle estão mais propensos a experimentar uma aceleração dos processos mentais. A busca incessante por excelência e o medo de cometer erros podem levar a um fluxo constante de pensamentos e preocupações (TISSER, 2017).

Além disso, Wilson (2011) enfatiza que experiências passadas de estresse, traumas ou situações desafiadoras podem aumentar a vulnerabilidade ao Pensamento Acelerado. Eventos traumáticos, como perdas significativas, problemas de saúde ou dificuldades pessoais, podem levar a um estado de hiperatividade mental como uma forma de tentar lidar com essas situações.

### 2.3 SINTOMAS DO PENSAMENTO ACELERADO

De acordo com Cury (2015), um dos sintomas mais comuns é a presença de um fluxo incessante de pensamentos. As pessoas que sofrem dessa síndrome têm dificuldade em desacelerar a mente, experimentando uma enxurrada contínua de pensamentos que se sucedem rapidamente, tornando difícil a concentração em uma única tarefa ou a apreciação do momento presente. Esses pensamentos podem ser de natureza variada, incluindo preocupações, questionamentos, planos futuros ou reflexões constantes sobre eventos passados.

Ainda de acordo com o autor, outro sintoma frequente é a sensação de pressa constante. Indivíduos com Pensamento Acelerado têm a percepção de que o tempo está passando rápido demais e que precisam se apressar para acompanhar o ritmo acelerado da vida cotidiana. Essa sensação de pressa pode levar a uma constante inquietude e impaciência, dificultando o relaxamento e a calma mental.

A dificuldade em relaxar e desacelerar é um sintoma marcante da síndrome. Mesmo quando se encontra em momentos de descanso ou lazer, a pessoa com Pensamento Acelerado continua com a mente agitada, incapaz de se desconectar dos pensamentos e das preocupações. Isso pode levar a dificuldades para dormir, pois a mente permanece ativa mesmo durante a noite, interferindo no sono reparador (CURY, 2015).

Para Tisser (2017), a sobrecarga cognitiva é outro sintoma relevante. O indivíduo com Pensamento Acelerado se sente constantemente sobrecarregado com a quantidade de informações que precisa processar e assimilar. Essa sobrecarga pode resultar em dificuldades de concentração, falta de clareza mental e uma sensação de estar mentalmente esgotado.



Ademais, a ansiedade também é comumente associada ao Pensamento Acelerado. A aceleração dos processos mentais e a sobrecarga cognitiva podem gerar uma resposta ansiosa, uma vez que a mente está constantemente ocupada com preocupações e antecipações. A ansiedade pode se manifestar por meio de sintomas físicos, como taquicardia, sudorese, tensão muscular e respiração acelerada (TISSER, 2017).

Além disso, a Síndrome do Pensamento Acelerado pode afetar a capacidade de tomar decisões. Com a mente constantemente ocupada com uma multiplicidade de pensamentos, o indivíduo pode ter dificuldade em se concentrar em uma única tarefa ou analisar todas as opções de forma adequada, resultando em decisões apressadas ou falta de clareza nas escolhas. É importante ressaltar que a presença desses sintomas não significa necessariamente que a pessoa possui a síndrome de forma clínica. No entanto, quando esses sintomas são persistentes, causam sofrimento significativo e interferem nas atividades diárias e na qualidade de vida, é recomendado buscar apoio profissional para um diagnóstico adequado e orientação terapêutica (CURY, 2015).

#### 2.4 DIAGNÓSTICO DO PENSAMENTO ACELERADO

O diagnóstico da Síndrome do Pensamento Acelerado envolve uma avaliação cuidadosa dos sintomas, histórico médico e uma análise abrangente do funcionamento cognitivo e emocional do indivíduo. Embora não existam critérios diagnósticos específicos para essa síndrome, os profissionais de saúde mental podem utilizar uma abordagem abrangente para avaliar e identificar a presença e a gravidade dos sintomas (CURY, 2015).

Inicialmente, o profissional de saúde deve realizar, segundo Fu-I et al. (2012), uma entrevista clínica detalhada com o indivíduo, buscando compreender a natureza dos pensamentos acelerados, a frequência e a intensidade dos sintomas, bem como o impacto na qualidade de vida e nas atividades diárias. É importante obter informações sobre a duração dos sintomas, sua progressão ao longo do tempo e quaisquer fatores desencadeantes ou agravantes.

Além da entrevista clínica, podem ser utilizados questionários e escalas de avaliação validados, que auxiliam na identificação e quantificação dos sintomas associados ao Pensamento Acelerado. Essas ferramentas podem ajudar a documentar os sintomas de forma mais objetiva e fornecer uma base comparativa para acompanhar a evolução ao longo do tempo (FU-I et al., 2012).

Para Abreu et al. (2006), o histórico médico e psiquiátrico do indivíduo também é fundamental para o processo diagnóstico. É importante descartar a presença de condições médicas ou psiquiátricas que possam estar contribuindo para os sintomas de pensamento acelerado. Transtornos de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos do humor e transtornos de déficit de atenção e hiperatividade são algumas das condições que podem apresentar sintomas semelhantes ao Pensamento Acelerado.



Além disso, a avaliação cognitiva pode ser realizada para identificar possíveis dificuldades de atenção, concentração, memória ou funcionamento executivo associadas à síndrome. Testes neuropsicológicos e outras avaliações específicas podem ser utilizados para identificar déficits cognitivos ou padrões atípicos de funcionamento cerebral. Vale ressaltar que o diagnóstico da Síndrome do Pensamento Acelerado deve ser feito por profissionais de saúde mental qualificados, como psicólogos ou psiquiatras. Eles têm a expertise necessária para avaliar os sintomas, descartar outras condições similares e estabelecer um diagnóstico preciso (ABREU et al., 2006).

É importante destacar que o diagnóstico do Pensamento Acelerado é uma ferramenta para compreender e categorizar os sintomas, auxiliando no direcionamento de tratamentos e estratégias de intervenção apropriados. Cada indivíduo é único, e o tratamento deve ser personalizado, levando em consideração as necessidades específicas e a gravidade dos sintomas apresentados (TISSER, 2017).

## 2.5 TRATAMENTO DO PENSAMENTO ACELERADO

O tratamento da Síndrome do Pensamento Acelerado visa aliviar os sintomas, promover o equilíbrio mental e melhorar a qualidade de vida do indivíduo. O tratamento geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, combinando intervenções psicoterapêuticas, técnicas de relaxamento e autocuidado, modificações no estilo de vida e, em alguns casos, o uso de medicamentos (WILSON, 2011).

Na perspectiva de Frankl (2018), a psicoterapia desempenha um papel fundamental no tratamento do Pensamento Acelerado. Terapias cognitivo-comportamentais (TCC), terapia de aceitação e compromisso (ACT) e terapia focalizada na mente podem ser utilizadas para ajudar o indivíduo a desenvolver habilidades de autoconsciência, identificar e desafiar padrões de pensamentos disfuncionais, gerenciar a ansiedade e promover uma mudança de perspectiva em relação ao tempo e às demandas da vida cotidiana. A terapia também pode abordar questões relacionadas à auto exigência, perfeccionismo e desenvolvimento de estratégias eficazes de enfrentamento.

Além da terapia, técnicas de relaxamento e autocuidado são importantes para reduzir a aceleração mental. A prática regular de exercícios físicos, como caminhadas, yoga ou meditação, pode ajudar a acalmar a mente, reduzir a ansiedade e promover um estado de relaxamento. A respiração profunda, a atenção plena e a prática de atividades prazerosas também podem ser incorporadas como parte do tratamento (FRANKL, 2018).

Modificar o estilo de vida também desempenha um papel significativo no tratamento do Pensamento Acelerado. Isso inclui estabelecer limites saudáveis, priorizar atividades que promovam o relaxamento e o bem-estar, estabelecer uma rotina de sono adequada e reservar tempo para descanso e lazer. Reduzir o tempo de exposição a estímulos digitais, estabelecer pausas regulares durante o dia e



praticar técnicas de organização e gerenciamento de tempo também podem ajudar a desacelerar a mente (TISSER, 2017).

Em alguns casos, medicamentos podem ser prescritos para auxiliar no tratamento do Pensamento Acelerado. Os medicamentos podem incluir ansiolíticos, estabilizadores de humor ou antidepressivos, dependendo dos sintomas e das necessidades individuais do paciente. É importante discutir os benefícios, riscos e efeitos colaterais dos medicamentos com um médico especialista, como um psiquiatra, antes de iniciar qualquer tratamento farmacológico (CURY, 2015).

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na realização desta pesquisa bibliográfica, constata-se que a Síndrome do Pensamento Acelerado é um fenômeno contemporâneo que tem se destacado na área da saúde mental, afetando a vida cotidiana das pessoas e interferindo na qualidade de vida. Essa síndrome é caracterizada por uma aceleração dos processos mentais, sobrecarga cognitiva e uma sensação constante de pressa.

Assim, a compreensão dos conceitos, fatores de risco, sintomas e diagnóstico associados ao Pensamento Acelerado é essencial para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e promoção do bem-estar. Fatores como o estilo de vida acelerado, a exposição constante a estímulos digitais, a sobrecarga cognitiva, traços de personalidade e experiências passadas de estresse podem contribuir para o desenvolvimento e agravamento dessa condição.

O diagnóstico adequado da síndrome requer uma avaliação cuidadosa dos sintomas, histórico médico e uma análise abrangente do funcionamento cognitivo e emocional do indivíduo. Profissionais de saúde mental qualificados desempenham um papel fundamental nesse processo, utilizando entrevistas clínicas, questionários e avaliações específicas para identificar e categorizar os sintomas de forma precisa.

Já o tratamento do Pensamento Acelerado, por sua vez, envolve uma abordagem multidisciplinar, combinando psicoterapia, técnicas de relaxamento e autocuidado, modificações no estilo de vida e, em alguns casos, o uso de medicamentos. A psicoterapia desempenha um papel fundamental na promoção do autoconhecimento, no desenvolvimento de estratégias para lidar com os pensamentos acelerados e na busca pelo equilíbrio mental. Técnicas de relaxamento, como meditação e mindfulness, podem ajudar a acalmar a mente e reduzir a ansiedade.

Além disso, é essencial que as pessoas adotem práticas de autocuidado, como estabelecer limites saudáveis, priorizar o descanso e o lazer, buscar atividades prazerosas e aprender a desacelerar. Modificações no estilo de vida, como reduzir a exposição a estímulos digitais, estabelecer rotinas equilibradas e buscar um equilíbrio entre as demandas diárias, também são importantes para lidar com o Pensamento Acelerado.



## REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. et al. Síndromes psiquiátricas: diagnóstico e entrevista para profissionais de saúde mental. Editora Artmed, 2006.
- CURY, A. Ansiedade: como enfrentar o mal do século. Editora Benvirá, 2013.
- FERRAZ-FILHO, J. C.; BRANDÃO, D. G. A Cultura Brasileira como Nexo Causal de Acidente de Trabalho. E&S -Engineering and Science, v. 2, n. 5, 2016.
- FRANKL, V. E. Psicoterapia para todos. Petrópolis: Editora vozes, 2018.
- FU-I, L. et al. Transtornos afetivos na infância e adolescência – Diagnóstico e tratamento. J Bras Psiquiatr., 61(2):114-5, 2012.
- GARCIA, A. F. Educação em saúde em ambientes escolares: a síndrome do pensamento acelerado. 2017. 56f. Dissertação (Mestre em Enfermagem) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2017.
- RIOS, R. O. B. Alunos e língua estrangeira: a síndrome do pensamento acelerado em turmas de educação popular. Revista de Educação Popular, Uberlândia, n. 3, set., 2004.
- TISSER, L. Baralho da ansiedade. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2017.
- ULAF, M. Compreensão e Reciclagem das Ruminações Mentais. Conscientia, 19(4): 435-443, out./dez., 2015.
- WILSON, R. Terapia cognitivo-comportamental para leigos. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.