

## LEIA MENOS, REFLITA MAIS

### Fuja do estresse causado pela ansiedade de informação escolhendo melhor suas leituras

Jerônimo Lima\*

Vivemos numa sociedade saturada e poluída de informações, na qual o poder está nas mãos de quem as detém. Fortunas são erguidas ou perdidas, carreiras galgadas ou arruinadas, a saúde é melhorada ou prejudicada por um único fator: o conhecimento. Por causa disso, não é exagero dizer que, hoje, quem tem conhecimento tem poder.

Associado à equação conhecimento = poder, há um aumento dramático da doença da moda conhecida como “ansiedade de informação”. Essa moléstia se caracteriza por uma tendência obsessivo-compulsiva para ler tudo sobre todos os assuntos, de criação de chinchilas à fabricação de bombas caseiras. É uma doença que se torna cada vez mais perniciosa por nossa negligência coletiva e complacente.

É fácil de entender a síndrome. Quando a quantidade de leitura consumida é superior à quantidade de energia disponível para sua digestão, o excesso se acumula e se converte em estresse e *overdose* de estímulo até o estado doentio. As formas mais comuns de manifestação da síndrome são a frustração gerada pelo volume, a decepção com a qualidade dos conteúdos de leitura, a sensação de saber pouco e tarde demais. Fique atento aos sinais de alerta da doença: demora para se “desligar” das atividades - mesmo quando está fora delas -, queda da produção no trabalho e/ou nos estudos, distúrbios de sono e alimentação, agitação fora do comum, irritabilidade, fadiga momentânea, dores musculares e lapsos de memória. Você pode fazer um teste para ver se contraiu a síndrome em [www.wrcinfo.com.br/testes.asp](http://www.wrcinfo.com.br/testes.asp).

No final do ano passado, ao assistir uma palestra do Dr. Ryon Braga (leia sua excelente revista virtual em [www.aprendervirtual.com](http://www.aprendervirtual.com)) sobre o tema, comecei a refletir, na minha crise dos 40 anos, se devia me vangloriar ou me criticar por ler pelo menos um livro por semana, há mais de 15 anos. Concluí que todos nós, generalistas itinerantes, intelectuais curiosos, maníacos por leitura e – forçosamente - estudantes de mestrado e doutorado, não precisamos digerir essa avalanche literária que nos é imposta. E passei a escolher mais criteriosamente o que ler pela relevância do conteúdo para minha vida e trabalho, praticidade e consistência. Menos leitura com mais qualidade é melhor para adquirir conhecimento.

Para não ficar doente, comece fazendo um plano de leitura com grupos de assuntos específicos, que servirá para o resto de sua vida. Uma vez adaptado a ele e certo de seu controle, você poderá modificá-lo para incluir ou excluir alguma fonte, quando necessário. Se precisar, compre a versão mais recente do *Copernic Agent Professional* ([www.copernic.com](http://www.copernic.com)), que custa US\$ 89, e é o melhor *browser* para pesquisa na Internet. Ele pode ajudá-lo a economizar na compra de livros quando tiver que procurar algo que não tenha em sua biblioteca.

Em seu Plano de Leitura, coloque os jornais no grupo I. Leia apenas um por dia, devagar, de preferência pela manhã, antes de ir para o trabalho. Se preferir, faça isso pela web - praticamente todos os veículos de comunicação dispõem de versões eletrônicas. E, por falar em Internet, o Infoma Brasil ([www.informabrasil.com.br](http://www.informabrasil.com.br)) é um ótimo exemplo da união entre serviço e tecnologia. Nele, é possível ler as principais notícias em mais de 150 jornais e revistas em um único informativo, totalmente personalizável com sua prioridade. Escolha um jornal que não tenha uma cobertura regional e que traga vários – e pequenos – cadernos sobre temas variados como política, economia, esportes, eventos culturais e um pouco de ciência para leigos. Eu prefiro a Folha de São Paulo e o *The New York Times* ([www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)).

No grupo II, coloque as revistas de negócios. Selecione duas que tenham periodicidade mensal ou bimestral e que tragam notícias relevantes para seu trabalho. Minhas preferidas são AMANHÃ, obviamente, e a *Harvard Business Review* Brasil ([www.hbral.com.br](http://www.hbral.com.br)). Se você lê em inglês, recomendo ainda a *Business Week* ([www.businessweek.com](http://www.businessweek.com)). Minha predileção por essas revistas se deve à qualidade com que interpretam os fatos e à capacidade de identificar tendências em gestão, economia e negócios.

No grupo III, inclua as revistas de cultura geral, que tragam críticas e resenhas sobre livros, filmes, espetáculos de teatro e música, programas de TV e artes. Sugiro a Vogue ([www.voguebrasil.com.br](http://www.voguebrasil.com.br)) e a Bravo! ([bravonline.uol.com.br](http://bravonline.uol.com.br)), que englobam todos esses assuntos com uma qualidade incontestável, e a *Scientific American* Brasil ([www2.uol.com.br/sciam](http://www2.uol.com.br/sciam)).

Por fim, o grupo IV, o dos livros de referência. Como preparação para a leitura, você deve ter um ótimo dicionário em casa. Uso o Houaiss ([www.dicionariohouaiss.com.br](http://www.dicionariohouaiss.com.br)), em cd-rom. É bem mais completo que os demais, com a facilidade de que é possível acessá-lo enquanto se está em frente ao computador. Ele também traz a etimologia das palavras, o que considero muito útil. Tenha à mão também um livreto sobre sua cidade, daqueles que trazem todos os endereços e telefones úteis, em especial o das telentregas.

Leia um livro por mês, alternando um de sua área de atuação com outro que não seja, dando preferência aos clássicos ou aos mais indicados pelos sites das livrarias Cultura ([www.livcultura.com.br](http://www.livcultura.com.br)) e Amazon ([www.amazon.com](http://www.amazon.com)). No site da Amazon, existe uma ferramenta de pesquisa que permite buscas diretamente no conteúdo dos livros: o [www.a9.com](http://www.a9.com). É o máximo!

Agora, o mais importante de tudo: seu plano de leitura tem de ter alguma ação específica capaz de transformar esse conhecimento todo em capital intelectual. Isso só vai acontecer se você, diligentemente, fizer uma profunda reflexão do que leu.

Reflexão vem do latim *reflexionis*, que significa “refletir”, no sentido de “concentração do espírito sobre si próprio”. Isso significa que, pela reflexão, suas idéias e sentimentos consideram as observações que resultam de intensa cogitação, traduzindo-se assim numa virtude que evita a precipitação nos juízos, a imprudência e a impulsividade na conduta, fazendo de quem reflete uma pessoa menos paradigmática e, por consequência, mais aberta.

Ande sempre com um bloco de anotações e uma lapiseira ou um microgravador no bolso para registrar os *insights* provenientes de suas leituras e reflexões. Se você agir dessa forma, vai conseguir criar projetos de melhoria de seus processos, produtos e serviços. Pare de ler sem critério. Pense mais a fundo sobre o que lê, seja por interesse genuíno ou necessidade.

### **EM BUSCA DO SABER PROFUNDO**

Para aprofundar seus conhecimentos nos temas abordados nesse artigo, sugiro uma pesquisa às seguintes fontes de referência:

Passagens: Crises previsíveis da vida adulta, de Gail Sheehy, ed. Francisco Alves.

Novas Passagens: Um roteiro para a vida toda, de Gail Sheehy, ed. Rocco.

A Mente Meditativa, de Daniel Goleman, ed. Ática.

Ansiedade da Informação: Como transformar informação em compreensão, de Richard Saul Wurman, ed. Cultura.

Information Anxiety 2, de Richard Saul Wurman, ed. QUE.

Jerônimo Lima é Consultor em Gestão Estratégica e Gestão do Conhecimento e Conferencista.  
jeronimo@mettudo.com.br