

O Excesso de Informação - A Neurose do Século XXI

Dr. Ryon Braga

Chegou o fim de semana. Terei para ler três imensos jornais de domingo e uma pilha de revistas de marketing, de management, de publicidade, de informática, de variedades e de educação, além de todo o clipping do setor educacional, acumulado durante a semana. Trouxe para casa cinco livros novos que comprei esta semana, para se juntar às dezenas de outros livros que estão, há meses, na fila de espera para serem lidos. Passei na locadora e aluguei dois filmes imperdíveis, que todos já viram, menos eu. Além disso, pretendo colocar em dia os mais de 100 e-mails atrasados, que estão aguardando resposta. Tem ainda uma festa de aniversário da família para ir, os slides de duas palestras para preparar e um espetáculo teatral excelente que, é claro, já está nos últimos dias na cidade.

Este é um típico final de semana em minha vida, mas, tenho certeza, soa familiar à grande parte das pessoas que estão lendo este artigo. Ele faz parte dos "efeitos colaterais" da chamada Era da Informação – uma era em que a quantidade de informação disponível e acessível pegou a todos nós de surpresa. Não estávamos preparados para ela. Antes, as pessoas não sabiam que não sabiam. Agora, sabem que não sabem, e isso, num mundo competitivo e predatório, gera uma sensação de frustração e incapacidade que, aos poucos, vai se transformando em uma ansiedade cada vez maior.

A Questão da Informação

Definição

Para Shanon, autor do livro "A teoria matemática da comunicação", informação é tudo aquilo que reduz a incerteza. Partindo dessa premissa, o que vivemos hoje não poderia ser definido como a Era da Informação, uma vez que temos uma explosão de dados e fatos que, isoladamente, não têm significado e não produzem compreensão. Sem isso, não reduzem a incerteza e, portanto, passam a ser "não-informação".

Utilidade

Se o indivíduo não consegue desenvolver mecanismos de coletar e transformar dados e fatos em informação, de nada vale ele ter acesso a miríades de fontes desses dados. Ao contrário, é possível que essa enxurrada de não-informação que ele tem acesso ou recebe diariamente, acabe dificultando ainda mais sua tarefa de transformar tudo isso, primeiro em informação útil, e depois em conhecimento aplicado.

Aplicabilidade

Outra questão pertinente quanto à utilidade da informação é a capacidade do indivíduo em dar aplicabilidade a ela. É muito comum encontrar pessoas matraqueando, de forma tecnicamente correta, um repositório de informações sobre como se faz para resolver determinada situação e, no instante seguinte, mostrarem-se totalmente ineptas para aplicar suas soluções em um contexto mais elaborado. Em uma simples analogia com a pedagogia convencional vemos que, mesmo nas escolas mais bem "sucedidas", observa-se que a maioria dos bons estudantes (frequência assídua, notas altas e o reconhecimento dos professores) não demonstra uma compreensão adequada dos conceitos que aprenderam na escola. Eles falham em resolver problemas que são formulados de maneira ligeiramente diferente daquela em que foram formalmente instruídos e testados.

O Excesso de Informação

Quantidade

Ninguém duvida dos benefícios que a tecnologia da informação tem proporcionado a todos. Acessar, em tempo real, informações sobre quase tudo que existe no mundo e poder estabelecer contato direto com as fontes de informações, representa uma drástica mudança de paradigma na sociedade humana. Por outro lado, o maior acesso à informação tornou visível a parte "submersa do iceberg" – há informação demais e tempo de menos.

O excesso de informação pode ser percebido através da grandiosidade dos números que os fatos nos mostram:

- Mais de 1.000 novos títulos de livros são editados por dia em todo o mundo;

- Uma só edição do jornal americano The New York Times contém mais informações do que uma pessoa comum recebia durante toda a sua vida há 300 anos (Revista Veja de 05 de setembro de 2001);
- Atualmente existem mais de três bilhões de páginas disponíveis na Internet;
- Estão em circulação mais de 100 mil revistas científicas no planeta;
- Há 15 anos a Televisão brasileira tinha menos de 10 canais. Hoje tem mais de 100 e, daqui a 10 anos, estima-se, terá mais do 400 canais.

Acesso

Para que possamos entender melhor a questão do excesso de informação vamos verificar um exemplo prático e real. Se um estudante universitário que sabe ler apenas em português e inglês, resolve realizar uma pesquisa aprofundada sobre o tema crianças hiperativas, irá deparar-se com a seguinte quantidade de informações:

- 178.820 páginas na Internet (até 30 de julho de 2003);- 6.884 artigos científicos publicados nas revistas da área da saúde nos últimos 12 anos;- 4.748 artigos científicos publicados em revistas da área de educação nos últimos 10 anos;
 - 1.387 artigos e matérias de jornais e revistas informativas (só em português), publicados nos últimos cinco anos;
 - 557 livros (sendo 32 em português e o restante em inglês).
- Mediante estes números, não é preciso muito esforço para perceber que, se o estudante não estiver preparado para o trato com a informação, tenderá a ficar extremamente ansioso, sem saber por onde começar seu trabalho.

Armazenamento

O armazenamento da informação também contribui para o problema da ansiedade. Para a editora da revista eletrônica Mundo Digital, Maria Ercília, está acontecendo uma inversão de paradigma no nosso relacionamento com a informação. "Nossa capacidade de produzi-la era contida e disciplinada pela dificuldade e pelo custo de publicação, transmissão e arquivamento. Hoje o que acontece é exatamente o contrário: esses custos caem mais depressa do que podemos acompanhar." Se não estamos gastando muito espaço nem dinheiro para guardar algo, acabamos não jogando fora - e gerando uma pilha de dados, que se torna inútil pelo seu próprio volume absurdo. Muitas pessoas têm informações armazenadas em CD, disquetes e no HD do computador que, se impressas, não caberiam em suas casas.

O Excesso de Informação na Mídia

Dispersão

O excesso de informações em forma de textos técnicos, análises, críticas, opiniões, interpretações superficiais, ao invés de embasar o conhecimento e auxiliar a tomada de decisão, acaba causando uma dispersão do conteúdo informacional que pode gerar conclusões mal fundamentadas e decisões equivocadas.

Supérfluo

Segundo o jornalista André Azevedo, o excesso de informação na mídia pode estar causando um relativismo absoluto nas concepções humanas ou um "sentimento de impotência, que costuma levar o indivíduo à apatia, ao conformismo, ao cinismo ou mesmo niilismo - pois a constelação de informações inviabiliza a hierarquia de valores do receptor, impossibilitando-o de avaliar o que é de fato fundamental e o que é supérfluo".

Para Azevedo, "as futilidades circulam ao lado de grandes questões da humanidade com idênticos formatos, espaços editoriais e repercussão. A notícia importante desaparece, encolhida sob a multiplicação infinita de fofocas sobre celebridades, rusquinhas teatrais entre políticos, declarações oficiais, etc. O viciado em informação precisa saber tanto sobre a nova tecnologia de aparelhos de mp3 quanto o resultado do campeonato mundial de ping-pong, tanto sobre as oscilações da bolsa em Kuala Lumpur quanto à nova safra de desenhos animados do Cartoon Network, independente da necessidade real de saber tais coisas".

Revistas

Diante deste cenário, as revistas segmentadas que souberem realizar o papel de coletar, selecionar e contextualizar a informação, dentro das necessidades de seu público-alvo, deverão ser as mais bem sucedidas nesta era do excesso de informação.

Ansiedade de Informação

Segundo Richard Wurman, autor do livro "Ansiedade de Informação", este é o resultado da distância cada vez maior entre o que compreendemos e o que achamos que deveríamos compreender.

Com medo de ficar desatualizado e na busca de acompanhar as miríades de teorias preconizadas pelos "gurus" do conhecimento, muitas pessoas começam a desenvolver sentimentos de ansiedade e frustração, em consequência da incapacidade de absorverem toda a quantidade de informações que julgam necessárias.

Para a psiquiatria, a ansiedade surge em consequência da superestimulação que não pode ser descarregada por meio da ação. No caso da ansiedade de informação, ela pode resultar tanto do excesso como da carência de informação. O que conta para a gênese da ansiedade é como nos sentimos perante a informação ou a falta dela.

Há um círculo vicioso comum para todos aqueles que ficam ansiosos na busca de informações. Quanto mais informações obtêm, mais ficam sabendo da existência de novas fontes da mesma informação, gerando ainda mais ansiedade. É comum as pessoas se sentirem intimidadas e impotentes frente à quantidade enorme de informações existente à sua volta, e buscarem, portanto, mais e mais informações na vã tentativa de suprir suas inseguranças.

O problema é que tais sentimentos de impotência agravam os sintomas de ansiedade que, por sua vez, reduzem a capacidade de aprender, gerando mais ansiedade e fechando o círculo vicioso.

O mal-estar começa com a sensação de que tudo está acontecendo mais rápido do que se consegue assimilar. Executivos costumam ficar angustiados pensando que os outros estão obtendo mais informações, lendo mais livros, lendo os livros e revistas certos, utilizando softwares melhores, enquanto eles estão ficando para trás em suas carreiras.

Segundo Wurman, são várias as situações que costumam provocar ansiedade de informação: não compreender a informação; sentir-se assoberbado por seu volume; não saber se uma certa informação existe e; não saber onde encontrá-la.

O excesso de informação como elemento de dissociação cognitiva

Manter a capacidade de se concentrar e fixar a atenção, selecionando os estímulos e informações que interessam, tornaram-se os grandes desafios desta era do conhecimento.

A tentativa de apreender muitas informações ao mesmo tempo prejudica a capacidade de fixação mnemônica dessas informações e, conseqüentemente, a consolidação do aprendizado.

A nossa capacidade de reter e consolidar estímulos e informações é limitada, mas nossa percepção não. Isso possibilita que a pessoa se ocupe com várias coisas ao mesmo tempo, mas com perda da capacidade de processar adequadamente o que está fazendo.

Nossa percepção do mundo é simultânea, mas nossa ação é seqüencial; se a pessoa não estabelecer prioridades não conseguirá ter um bom desempenho.

Não são apenas as informações provenientes de livros, revistas, jornais e dos websites que estão causando ansiedade e problemas. Os e-mails e os telefones celulares começam a entrar no rol dos elementos potencialmente nocivos ao bom desempenho cognitivo dos profissionais ansiosos.

E-mails

Os e-mails, que representam um marco sem precedentes na facilitação da comunicação humana à distância, estão se tornando um elemento que rouba muito tempo e gera ansiedade nos profissionais mais suscetíveis.

Recentes pesquisas mostraram que um executivo norte-americano recebe, em média, de 35 a 120 e-mails diários, dependendo da função e tipo de atividade que exerce. Tomando como base 50 e-mails diários, pelos menos 35 deles são de informações inúteis, repetitivas ou não solicitadas (spams). Estima-se que o executivo gaste de 45 a 60 minutos de seu tempo diário com esse tipo de e-mail.

Celular

Já o telefone celular, importante elemento de facilitação da comunicação just-in-time, também tem se mostrado, nas mãos dos mais ansiosos, um causador de dissociação cognitiva.

Conforme explica Renato Sabattini, neurocientista da Unicamp, quando toca o celular e a pessoa interrompe repetidamente uma tarefa que estava realizando, isso automaticamente inibe os circuitos cerebrais que estavam sendo formados para que a informação fosse decodificada. Ao iniciar outra atividade, como falar ao celular, o cérebro vai ter que formar um novo circuito. Esse vai-e-vem, que é muito desgastante, pode causar lapsos de memória e dificultar a absorção e o processamento das informações que estavam em curso.

Deixar-se levar pela avalanche de informações é uma das fontes de danos ao cérebro. Mas não a única. Não concluir as tarefas começadas pode ser muito pior. Atualmente, o telefone celular passou a ser um dos principais elementos geradores de permanentes interrupções nas atividades dos executivos.

A Síndrome do Excesso de Informação

A Síndrome do Excesso de Informação ainda não é uma doença. Considerada isoladamente, ela faz parte dos componentes do stress associado ao trabalho. Mesmo assim, ela já começa a apresentar características próprias.

Na medida em que a ansiedade no trato com a informação vai crescendo, o nível de stress vai subindo, com conseqüências mais graves para o nosso organismo. Começa com desordens do humor, com o aumento da irritabilidade e continua com a dificuldade para adormecer, distúrbios da memória até chegar a níveis elevados de stress e desenvolvimento de um comportamento neurótico.

É importante ressaltar que a origem do problema está na incapacidade das pessoas em lidar com o excesso de informação e não, obrigatoriamente, na quantidade de informações.

Profissionais, pressionados por chefes, gurus, consultores e outros mais, vivem tendo a sensação de que não se sentem capazes de assimilar todas as novidades em sua área, nem de lidar com todas as informações que recebem. O sentimento de obsolescência profissional é o que predomina.

Não satisfeitos em curtir sozinhos suas angústias, muitos profissionais acabam passando essa ansiedade para seus filhos. Já estão se tornando comuns depoimentos como o do jovem Ricardo Zalem, de 15 anos, que frequenta um colégio de ensino médio, estuda inglês e espanhol, pratica voleibol, faz academia e tem aulas semanais de informática e violão. "Eu só queria ter tempo para fazer mais coisas, queria que a semana tivesse 10 dias e que o dia tivesse 36 horas", diz Ricardo, já candidato aos efeitos da síndrome.

Processos de degeneração precoce da memória, que antes só apareciam em pessoas com mais de 50 anos, agora, passam a ser encontrados em pessoas com idade entre 20 a 40 anos. Especialistas do Grupo de Estudos em Linguagem da USP acreditam que tal fato se deva ao excesso de informações e estímulos que bombardeiam nosso cérebro diariamente. São informações cada vez mais rápidas, provenientes dos meios de comunicação, do telefone celular e, principalmente, da Internet. O problema acomete principalmente executivos e profissionais workaholics, que precisam estar sempre bem informados.

Um dos principais sinais de início da síndrome é quando você começa a demorar muito para se "desligar" das atividades diárias mesmo quando está fora delas. Exemplo: em casa, no final de semana, na companhia da família ou diante da TV, você não consegue tirar da cabeça o relatório que faltou fazer, o livro que gostaria de ter lido no fim de semana e não leu ou aquele dado do gráfico da companhia que não ficou bem compreendido.

Tomada de Decisão

Outra seqüela do excesso de informação é a dificuldade na tomada de decisão. A imensa quantidade de informações disponíveis para tomar como base cada vez que precisa decidir sobre algo, faz com que o indivíduo sintam-se, cada vez mais inseguro na hora de tomar decisões. Ele fica com a sensação de que ainda poderia obter mais algumas informações que lhe dariam mais embasamento. Além de tudo, o tempo para reflexão vai ficando cada vez mais escasso, cedendo lugar para o tempo gasto na absorção de mais e mais informações.

Para Richard Wurman, a tomada de decisão vai se tornando mais crítica na medida em que aumenta o volume de informações, porque muitas pessoas encaram as decisões com apreensão, uma vez que elas implicam em eliminar possibilidades.

A tomada de decisão, por sua vez, está profundamente relacionada com a capacidade de realização prática ou efetiva de algo. Talvez seja por isso que o indeciso tenha baixa capacidade de realização. Deve advir desse fato o dito popular que fala que se você reunir cinco intelectuais em torno de um projeto prático, terá tantos "senões" e considerações que dificilmente conseguirá concretizá-lo.

Neologismos da Era do Excesso de Informação

Cybercondríacos

É a versão digital dos hipocondríacos. São pessoas que pesquisam os sinais e sintomas de determinadas doenças na Internet e passam a acreditar que a possuem. O pior é quando pesquisam sobre o tratamento e passam a se automedicar.

Dataholics

Termo criado pelo professor Sabbatini da Unicamp, que serve para designar as pessoas que são "viciadas em informação". São pessoas que só se sentem seguras após lerem a mesma informação em quatro ou cinco fontes, para checar a veracidade da mesma.

Bulimia Informacional

Termo que caracteriza a necessidade compulsiva pela coleta de informações, cada vez em maior quantidade, geralmente de forma pouco criteriosa. O bulímico informacional não se preocupa com a qualidade da informação da qual "se alimenta", mas sente uma imperiosa necessidade de ficar sabendo de tudo o que se passa nas áreas em que atua.

Obesidade Informacional

Resultado da bulimia informacional, nesse caso, a obesidade refere-se ao excesso de informação desnecessária ou pouco relevante, que ao se acumular, prejudica a efetivação do aprendizado relativo às informações que realmente seriam úteis ao indivíduo.

Lemos muito, mas aprendemos pouco

A busca, seleção e leitura de informações deve ser precedida pelo estabelecimento de objetivos bem definidos. Ou seja, antes de ler qualquer coisa você deve responder as seguintes perguntas:

- Por que eu estou lendo este texto?
- Para que servirão estas informações?
- Qual o significado dessas informações no meu contexto de vida ou profissional?
- Como e com o que posso associar estas informações de forma a compreendê-las com mais profundidade?
- Como posso dar aplicabilidade prática a estas informações?

No mínimo, as respostas a essas perguntas nos ajudariam a organizar nosso tempo e nosso processo de aprendizagem. Mas também poderá ajudar a dar a noção de sentido e prioridade ao que fazemos, de forma que, certamente, passaremos a rever a quantidade e a qualidade das informações que processamos.

A leitura de qualquer tipo de informação deve ser sucedida por um período de reflexão quanto ao significado do material lido. O processo de reflexão exige análise, associação, contextualização e síntese, de forma que ele pode proporcionar não só a criação de conhecimento original, como também auxilia o processo de fixação mnemônica do conteúdo.

Sem isso, teremos a sensação de estarmos "absorvendo" muito, mas na verdade, estaremos aprendendo pouco.

Cosmograma

O Cosmograma, técnica desenvolvida pelo pesquisador brasileiro Waldo Vieira, é um excelente instrumento de auxílio ao pesquisador, no que se refere ao trato com a informação.

Vieira define o Cosmograma da seguinte maneira: "O Cosmograma é a planilha técnica para determinação valorativa das realidades do universo através da associação máxima de idéias (visão de conjunto)".

A utilização da técnica do Cosmograma proporciona ao pesquisador obter uma mega-síntese da realidade pesquisada, através do entrecruzamento de informações e análise minuciosa dos fatos. O Cosmograma permite:

- Compreender a interdisciplinaridade dos fatos cotidianos;
- Ampliar a visão de conjunto dos fenômenos existenciais;
- Aumentar a criatividade, obtida através da acumulação de achados (informações); somada ao processo de correlacioná-las sucessivamente (associação de idéias);
- A identificação da essência por trás de fenômenos específicos.

Como Trabalhar o Excesso de Informação

- Admita para você mesmo que você será um eterno aprendiz. Nunca poderá nem precisará saber de tudo;
- Lembre-se sempre que você não precisa saber tudo, mas somente como encontrar o que precisa. O mais importante, então, não é acumular informações, mas aprender a localizá-las e inseri-las em um contexto que faça sentido prático (aplicabilidade). Vale mais saber como localizar e selecionar as informações sobre determinado assunto do que tentar saber tudo sobre ele. Quando você realmente precisar deste conhecimento, você pode construí-lo com rapidez;
- Aprenda profundamente como funcionam os princípios e métodos de organização das informações, para poder extrair delas valor e significado. Descubra como a estrutura da informação está organizada (num livro, numa revista, num jornal ou na Internet), isto é a chave para a correta busca e seleção da informação;
- Compreenda que grande parte dos textos e sites na Internet dizem a mesma coisa com outras palavras;
- Sempre estabeleça limites na busca de informações (cronológico e quantitativo);
- Procure aprender os melhores critérios de seletividade. Não leia as informações provenientes de boas fontes. Leia apenas as de fontes excelentes. Priorização é a chave;
- Procure associar sempre idéias e conceitos com fatos. Desta forma, a recuperação da informação será sempre mais fácil;
- Ao invés de ler sempre todas as notícias e fatos que lhe interessam, recorte-os e guarde em uma pasta, separando-os por assunto. Quando uma pasta, sobre determinado assunto, tiver mais do que 50 recortes, leia-os todos de uma vez. Com isso você aprenderá a ter mais visão de conjunto, associar informações com mais facilidade, e então, você descobrirá o tempo que você perdia lendo a mesma coisa em vários lugares diferentes ou com outras palavras;
- Também é importante saber quem são as pessoas-chave que poderão ajudá-lo a integrar e contextualizar as informações quando você precisar;
- Procure concluir as tarefas que começou. Cada vez que você abandona uma atividade para fazer outra (para de ler um e-mail para atender ao telefone, por exemplo), o seu cérebro interrompe a construção de circuitos neuronais necessários àquela atividade para iniciar outra. Isso promove o esquecimento da primeira tarefa e exige mais energia do cérebro.