

Ansiedade de Informação

Denis Willians Geraldelli

denisgeraldelli@hotmail.com

RESUMO

Uma doença que nossa década esta se fechando os olhos, todos nos estamos vendo e sentindo seus efeitos, e nada está a de acontecer para ajudar os que não a conhecem e acham que é um simples momento de cansaço. A ansiedade de informação esta afetando cada vez mais as pessoas e está sendo confundida por doenças mais graves e sendo medicadas de maneira errada assim prejudicando o físico e mental do paciente. O auto-descontrole das pessoas que portam essa doença se não a de conhecer ou a tratar rapidamente pode afetar seu profissional e assim gerando um auto-descontrole levando a pessoa a ter depressão. Dessa maneira aprenda a ter controle de seus emocionais e ter conhecimento de que nem tudo que você abstrai é informação necessária para seu crescer. A grande avalanche de informação que nossa década esta passando esta levando muitas pessoas a terem ansiedade e perder o seu controle praticando-os atos terríveis sobre si mesmo. Assim devemos saber que principalmente todos os meios de comunicações digitais ou não se, não souberem analisar o conteúdo e dirigi-lo para seu próprio bem, esses simples dados em forma de informação podem acabar com sua vida. A ansiedade é uma doença que vem crescendo muito com os avanços tecnológicos de nosso mundo, fazendo com que fiquemos desarmados para era da informação, assim elas estão fazendo-nos de fantoches, nos manipulando e brincando com nossos conhecimentos, dessa maneira se nos não souber-mos nos controlar com esses avanços tecnológicos nos bombardeando informações sem mesmo nos darmos permissão a ela, iremos todos ser condenados a ansiedade de informação.

Palavras-chave: Ansiedade; Informação.

CAPÍTULO I

ANSIEDADE E SEUS TIPOS

Conforme Barabani (2003) “o cérebro humano possui mais de 100 bilhões de neurônios. Cada um deles envia sinais para outros 20 mil e recebe sinais de outros 20 mil neurônios”. Essa intrincada rede, que capacita o cérebro a receber, assimilar e registrar informações, tem sofrido abalos. Todavia o excesso de informações para muitas pessoas dessa era da informação está causando ansiedades, pois cada vez mais informações são recebidas, e os neurônios não as conseguem processá-las.

O motivo é obvio: o homem moderno está cada vez mais exposto a um volume imensurável de informações, que chega a todo instante de forma veloz e pelos mais diversos meios, o que costuma provocar muita ansiedade. As pessoas tentam buscar e absorver o máximo de informações no menor tempo possível, mas, em geral, não são capazes de organizar de forma adequada a aquisição desse excesso de informação. O resultado é sentimento de frustração, desgaste mental, fadiga dos neurônios e, em casos mais sérios, um quadro de estresse com conseqüências para o organismo.

O maior desafio do homem moderno é conseguir lidar com a avalanche de *bits*, números, frases, gráficos, sons, tabelas, imagens e afins presentes na vida a todo o momento.

O computador representa apenas um elemento em meio a toda essa avalanche de mudanças ocorridas no século XX; na verdade, a revolução teve

início quando os meios de se difundir a informação se tornaram mais populares no cotidiano.

O cotidiano está forçando nosso cérebro a virar um processador de computador, mas esquecendo que não se conseguem assimilar tantas informações como as máquinas. Pode-se ter o cérebro melhor do que um processador em pensamentos, a avalanche de informação fornecida deixa um pouco atrás nos requisitos para assimilá-los, porém as informações disponíveis são assimiladas em uma velocidade menor do que a da máquina e como uma função de repetição.

1.1 O que é ansiedade?

Barabani (2003) afirmou que ansiedade é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de medo, perigo ou de tensão, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, nervosismo, aperto no tórax, transpiração etc.

Todas as pessoas podem sentir ansiedade, principalmente com a vida atribulada atual. A ansiedade acaba tornando-se constante na vida das pessoas. Dependendo do grau ou frequência, pode tornar-se patológica e acarretar muitos problemas posteriores, como o transtorno da ansiedade.

Ter ansiedade ou sofrer desse mal faz com que a pessoa perca uma boa parte da sua auto-estima, ou seja, ela deixa de fazer certas coisas porque se julga incapaz de realizá-las. No entanto, o termo ansiedade está, de certa forma,

interligado com a palavra medo: a pessoa passa a ter o medo de errar quando da realização de diferentes tarefas, sem mesmo chegar a tentar.

Esses dois aspectos, ansiedade e medo, não surgem na vida da pessoa por uma escolha. Acredita-se que, de certa forma, alguma palavra dita no passado por alguém (uma ofensa, um comentário, uma atitude negativa em relação à pessoa que sofre desse mal) pode ser a causa principal do surgimento desses sintomas.

As pessoas ansiosas têm um vasto número de sintomas. Muitos resultam de um aumento da estimulação do sistema nervoso vegetativo ou autônomo, que controla o reflexo, ataque e fuga. Outros são somatizações, ou seja, os doentes convertem a ansiedade em problemas físicos, incluindo dores de cabeça, distúrbios intestinais e tensão muscular. Cerca de metade das pessoas com ansiedade sofrem principalmente de sintomas físicos, normalmente localizados nos intestinos e no peito.

Ansiedade é um vazio, é quando uma pessoa sente falta de algo, ou tem a necessidade de obter algo com rapidez e não a consegue; com esses problemas muitas pessoas se escondem e criam sensações de dores e que estão doentes; tais impressões acabam por torna-se reais pelo medo.

1.2 Ansiedade de informação

Barabani (2003) mostrou que a *ansiedade de informação* faz grande sentido para os profissionais de comunicação, na realidade para qualquer um que vive mergulhado na era da informação. Wurman (2001) dedica sua vida à busca de soluções para a chamada doença típica do mundo moderno:

ansiedade de informação, cujo antídoto é a compreensão, tornando as coisas assimiláveis.

Wurman (2001.p.17) usa colocar em perspectiva que “informação é poder”, dizendo que “estamos num frenesi para obtê-la, acreditando que informação significa mais poder”. O que acontece é exatamente o contrário. “O exagero na quantidade de informação começa a nublar as diferenças marcantes entre dados e informação, entre fatos e conhecimentos fazendo com que nossos canais de percepção entrem em curto-circuito”.

Informação sempre será poder no campo profissional, mas, esquecem que o excesso de informação que se adquire no cotidiano está deixando muitas pessoas com problemas de saúde física e mental.

1.3 Como compreender a ansiedade?

Efraim (2005b) fala que o Sistema Nervoso Central e a mente necessitam de uma situação de conforto e de segurança para usufruir a sensação de repouso e de bem-estar.

Quando a percepção nos alerta para uma situação de perigo a este estado, acontece o estado ansioso. O que se interpreta como perigo hoje é a perda de *status*, de conforto, de poder econômico, de afetos, amizades, de privilégios, vantagens, de possibilidade de concretizar interesses, de vaidade; são fatores mais do que suficientes, em muitos casos, para disparar o estado ansioso. Em estados de desequilíbrio emocional, o simples contacto com o novo, com situações inesperadas e desconhecidas é suficiente para disparar estados ansiosos.

A principal característica psíquica do estado ansioso é uma excitação, uma aceleração do pensamento, como se estivesse elaborando, planejando uma maneira de se livrar do perigo e da maneira mais rápida possível. Este movimento mental, na maioria das vezes, acaba causando uma certa confusão mental, uma ineficiência da ação, um aumento da sensação de perigo e de incapacidade de se livrar do perigo, o que configura um círculo vicioso, pois essa sensação só faz aumentar ainda mais o estado ansioso. “Mente acelerada é mente desequilibrada”.

Esse movimento impulsivo de a mente se acelerar, de precisar ter tudo sob controle para poder usufruir a sensação de repouso e conforto faz com que ela se excite e, se o problema não tiver uma solução mental imediata como o que acontece na maioria dos casos, terá a chamada ansiedade patológica, que tende a se cronificar e piorar com os anos.

1.4 As origens da ansiedade

A primeira origem é que a ansiedade poderia ser genética, sendo herdada dos ancestrais uma pré-disposição para ter tais sintomas.

Nesses casos, as manifestações podem ser bastante precoces, sendo a pessoa desde cedo uma criança agitada e, às vezes, hiperativa, ou uma criança que chora com facilidade e, às vezes, até com dificuldade de dormir. Ela também pode se manifestar através da avidez de mamar e numa postura mais teimosa e possessiva ainda como criança.

A segunda é uma infância carente e problemática quando as dificuldades dos pais, mas principalmente da mãe, de passar afeto e suprir as carências

afetivas da criança vão fazendo com que ela se sinta insegura e exposta; assim se agrava e condiciona um sentimento de que coisas ruins e sensações negativas podem acontecer a qualquer momento.

A terceira é a dificuldade de incorporar fatos novos ou desconhecidos, pois o velho ou conhecido sempre traz a sensação de segurança e controle. O novo, por sua vez, tem a capacidade de potencializar a sensação de medo no sentido de que algo ruim ou perigoso poderá vir a acontecer. É a clássica postura do pessimista, como aquela personagem dos desenhos antigos de TV, a hiena Hardy, que sempre dizia: “Oh céus, oh vida, oh azar, não vai dar certo!”. Wurman(2001). Traumas de infância, grandes sustos, perdas afetivas ou mesmo materiais podem desencadear quadros ansiosos importantes, mas não chegaria a ser causa específica a tentativa de se livrar deste mundo de sensações e sentimentos, que tenha características desequilibradas, desajustadas.

A ansiedade do desejo de acabar, livrar-se deste mundo, de cessar a sensação física e psíquica do contacto com a vida, com a realidade, acaba sendo o representante do instinto de morte, a única maneira de acabar com tal sensação. A pressa de acabar desemboca no desejo de terminar a própria vida. Trágico, mas quando a ansiedade é exagerada, absolutamente verdadeiro.

1.5 Como diminuir a ansiedade?

Para Efraim (2005e), primeiramente é preciso entender que a ansiedade é um fato normal quando não é exagerada. A ansiedade corresponde à excitação do neurônio e a sua necessidade de descarrega-lá, normalmente é desencadeada quando a pessoa entra em contacto com situações novas e

desconhecidas ou quando a situação contém alto valor afetivo. Para poder combatê-lá, o primeiro passo é identificá-la.

O corpo fica tenso, existe uma necessidade de se movimentar fisicamente mexendo os pés ou mãos e inquietação em geral, a respiração fica mais acelerada e o pensamento fica agitado com muitas idéias transitando pela cabeça de forma acelerada. Algumas vezes a cabeça fica confusa e não se sabe direito o que se quer. Uma vez identificado esse estado, deve-se focar a respiração. A frequência respiratória precisa ser diminuída; assim, deve-se inspirar lentamente e encher o pulmão em mais ou menos 75%. Em seguida, deve-se expirar e tirar todo o ar do pulmão inclusive com a ajuda do diafragma, também de forma lenta. A respiração tem a capacidade de controlar o corpo e a mente. Esse tipo de exercício deve ser feito por pelo menos 10 minutos e deve-se tentar manter a cabeça vazia. Os pensamentos precisam sair da mente junto com o ar expirado.

Os Yogues já sabem dessas coisas há mais de 3000 anos (Efraim (2005e)). A ansiedade é desencadeada por preocupações, incertezas que despertam os nossos pessimismos, e a sensação de algo muito ruim irá acontecer. Assim, é preciso fazer algo para se evitar o pior e atingir as metas e objetivos. Não se pode ter pressa para atingir objetivo. É como dizem os ditados populares: "O apressado come cru" e "Devagar se vai ao longe". É lógico que não se deve abrir mão dos objetivos, mas é preciso que ele seja atingido quando possível e necessário no plano do real e não na cabeça; o que protege é a ação e não as idéias, portanto as idéias servem para orientar e não para acelerar. Esvaziar a cabeça quando estiver ansioso e confiar que de forma lenta se

chegará a um ponto de proteção, e abrir a mão mentalmente de sua meta e objetivo por um tempo trará o equilíbrio.

É como Efraim (2005e) comenta: "Mente acelerada é mente desequilibrada". Se, depois de cuidar da respiração e de esvaziar a cabeça, não sentir melhor, buscam-se os remédios, pois eles ajudarão mais.

1.6 Como se livrar da ansiedade?

De acordo com Efraim (2005b), existem muitas maneiras de se livrar da ansiedade. As principais e as que mais dão certo na maioria dos pacientes à procura de se curarem sem terem de tomar medicamentos são:

- Respirar fundo, lenta e compassadamente pelo maior tempo que se é capaz, pois isso ajuda a desacelerar fisiologicamente o cérebro e, por consequência, a mente, que é o principal vilão da ansiedade.

Quando um problema novo se configura, a solução não está na mente nem no pensamento, e sim no fato de que está sucedendo. Quando for possível, esquecer o problema e olhar para o novo, buscando entendê-lo, aumentar as informações e o conhecimento sobre ele. Não pensar no problema, pois isso aumentará a ansiedade;

- Aceitar a falta de controle, abrir mão da prepotência da mente e entender que não se é deus e tudo se pode controlar;

- Problemas e novidades se resolvem com ação e não com pensamento, é preciso fazer o melhor que está ao alcance, focando o tempo no presente. O que está além do presente não se pode controlar;

- Aceitar a possibilidade de perder, não querer ganhar a qualquer custo, pois isso acelera a mente e aumenta (e muito) a chance de derrota;

- Aceitar conviver com a insegurança quando ela surgir à frente, não querer se livrar dela e não ter pressa, pois quanto mais se aceitar conviver com a insegurança, mais calmamente ela irá embora e mais a mente acalmará;

- Não se deixar enganar pela mente, quando ela persistir internamente que o pior vai ou poderá acontecer; usar as palavras mágicas: "Seja o que Deus quiser...".

Resumindo, mente acelerada é mente desequilibrada; para livrar-se da ansiedade, deve-se aprender a escapar do domínio e desacelerar a mente, pois a mente é como um carro; se for dirigida rapidamente mais fácil será o propício de um acidente.

1.7 Como tratar da ansiedade?

Existem três tipos de remédios que podem ajudar a controlar e diminuir a ansiedade. Todos eles só podem ser vendidos sob prescrição médica, exigindo receita azul e, sendo de tarja preta, podem até causar dependência (Efraim, 2005c).

O primeiro tipo são os chamados ansiolíticos que são a dissolução da ansiedade, ou tranqüilizantes. Eles são substâncias que anestesiam parcialmente a sensibilidade neuronal diminuindo a capacidade de excitação emocional. Em altas doses, são usados como pré-anestésicos. Podem ser usados para induzir o sono e combater o sintoma da ansiedade, mas não se mexe na sua origem, pois funcionam para diminuir o sintoma, porém, não

resolvem o problema. São muito úteis quando a ansiedade está muito alta ou descontrolada, ou quando provocam insônia. Eles também têm a desvantagem de causar pequena dependência física e emocional, pois seu uso prolongado pode causar tolerância. Seus principais efeitos colaterais são sonolência, cansaço e fraqueza.

O segundo tipo de medicação correspondem alguns antidepressivos, que têm dois efeitos sobre a mente humana: o primeiro age sobre os neurotransmissores cerebrais, pois ele aumenta o nível de energia psíquica fazendo com que a pessoa se sinta mais forte; também diminui a quantidade de preocupações e de medo, pois aumenta a percepção e a clareza que a pessoa tem fazendo com que ela se sinta mais segura e menos ansiosa; os antidepressivos são fascinantes porque, se forem acompanhados de uma boa psicoterapia, permitem que a pessoa diminua significativamente a ansiedade e se torne uma pessoa mais produtiva e bem resolvida. O segundo efeito é uma ação mais direta sobre a ansiedade não causa dependência física e há pouca tolerância; Eles podem causar alguma dependência emocional; não têm efeito imediato, assim demorando de 2 a 3 semanas para produzirem efeito e devem ser tomados por um período mínimo de 4 meses; apresentam alguns efeitos colaterais principalmente nos 10 primeiros dias, dentre os quais uma pequena diminuição da libido e o retardo da ejaculação.

O terceiro tipo de medicação diz respeito aos chamados de antipsicóticos, que devem ser prescritos em casos mais graves, onde a ansiedade atinge picos altíssimos e estão associadas a doenças mentais mais graves, com alteração do pensamento e até do senso percepção, ou por estados desencadeados por drogas alucinógenas.

1.8 Psicobiologia da ansiedade

Bechelli (1984, p. 45 - 56) afirma que a busca do substrato neural da ansiedade deve dirigir-se aos mecanismos que integram as reações de defesa desencadeadas por estímulos ambientais, inatos ou aprendidos, que sinalizam perigo para si próprio, sendo eles: ambientes desconhecidos, a silhueta, o odor ou ruídos, posturas, expressões emocionais e vocabulários ameaçadores significando também advertências por proceder de modo consistente, a ocorrência de estímulos nocivos ou dolorosos.

Estudos fisiológicos de Bechelli (1984, p. 45 - 56), porém, indicam que uma preparação anestesiada, as descargas elétricas de um neurônio isolado, a velocidade de síntese e liberação de neurotransmissor ou mesmo o comportamento da pessoa submetem a uma situação estressante. Sabe-se que se está lidando com algo relacionado com a ansiedade, que não pode ser respondida de modo inteiramente satisfatório.

Conta-se, hoje, com a existência de drogas que aliviam a ansiedade humana eficazmente e de modo razoavelmente seletivo. Graças a elas, pode-se transpor uma ponte relativamente segura entre a fenomenologia psicológica e o funcionamento cerebral. Pressupõe-se que um dado fenômeno comportamental, eletro-fisiológico ou neuroquímico relacionado à ansiedade seja afetado de modo seletivo pelas drogas ansiolíticas.

Estudos comportamentais de Bechelli (1984, p. 45 - 56) relatam que a ação ansiolítica dos tranqüilizantes menores facilitam os comportamentos suprimidos por punição numa fase de doses relativamente extensa, enquanto

que outras de compostos psicoestimulantes, antipsicóticos, tranqüilizantes maiores e mesmo os narcótico-analgésicos do tipo morfina não o fazem.

Os analgésicos, tranqüilizantes nem sempre são a maneira correta de curar uma ansiedade, e talvez um simples ato de compreensão possa ser o analgésico; o uso de tranqüilizantes desnecessário pode acarretar dependência do produto, por esse motivo deve-se sempre consultar alguém especializado vê problema para não se tomar um dependente de drogas.

1.9 Síndromes de ansiedade generalizada

Segundo Dalgarrondo (2000, p. 188) a síndrome da ansiedade generalizada caracteriza-se pela presença de sintomas ansiosos excessivos por pelo menos durante seis meses e, na maioria dos dias, a pessoa vive angustiada, tensa, preocupada, nervosa ou irritada. Nesses quadros, são freqüentes os sintomas como insônia, dificuldade em relaxar, angústia constante, irritabilidade aumentada e dificuldade em concentrar-se. São também comuns sintomas físicos como taquicardia, tontura, cefaléia, dores musculares, epigastralgias, formigamento, sudorese fria: referem-se a tais estados as designações populares como gasturas, repuxamento dos nervos e cabeça ruim.

Para se fazer o diagnóstico de uma síndrome ansiosa é também necessário verificar se os sintomas ansiosos causam um sofrimento clinicamente significativo e prejudicam a vida social e ocupacional do indivíduo.

Ansiedade generalizada é um nível mais preocupante, pois pode atrapalhar o cotidiano, quando se chega a esses sintomas, o mais favorável é a pessoa consultar um especialista e ser medicada com tranqüilizantes.

1.10 Crises de ansiedade e pânico

Dalgarrondo (2000, p. 188) afirmou que em alguns pacientes, a ansiedade manifesta-se sob a forma de crises intermitentes com a eclosão de vários sintomas, em número e intensidade significativos; associada às crises agudas e intensas de ansiedade, pode ou não haver uma sintomatologia basal e constante de ansiedade generalizada.

As crises de pânico são intensas crises de ansiedades, nas quais ocorre importante descarga do sistema nervoso autonômico, produzindo sintomas como taquicardia, sudorese, tremores, dispnéia, náuseas, fogachos, formigamentos em membros ou lábios.

Nas crises intensas, os pacientes podem experimentar diversos graus de despersonalização, tendo sintomas como sensação de cabeça leve, de o corpo ficar estranho, sensações de perda de controle, auto-estranhamento, desrealização. Ocorre com frequência, nessas crises, um medo importante de ter um infarto, de morrer e ou de enlouquecer.

Nessa crise, se as pessoas não forem fortes, elas mesmas acabam praticando suicídio; muitas vezes, essas pessoas se pegam sem saber o que está acontecendo consigo, não lembram o que fizeram ou o que elas têm que fazer, ficam totalmente fora de si mesmas. Com medo de enlouquecer, morrer ou enfartar essas pessoas se escondem e raramente aceitam ajuda dos especialistas.

1.11 Síndrome mista de ansiedade e depressão

Na opinião de Dalgarrondo (2000, p. 189), quando sintomas depressivos e ansiosos estiverem presentes, nenhuma das duas síndromes é grave o suficiente para poder constituir um diagnóstico, denominando-se, então, esse quadro de síndrome mista de ansiedade e depressão.

O quadro de ansiedade de origem orgânica é constituído por uma síndrome ansiosa claramente seqüente a uma doença ou condição orgânica, ou seja, a síndrome ansiosa segue-se à instalação de uma doença ou condição. As síndromes ansiosas são também comuns nos quadros psicopatológicos associados ao período pré-menstrual. Na ansiedade de base orgânica é particularmente freqüente a presença da irritabilidade e da labilidade (altuação) do humor.

É um engano relativamente freqüente tomar uma depressão ansiosa por uma neurose de ansiedade. Essa confusão pode trazer risco, uma vez que o depressivo é potencialmente um suicida, e o tratamento nas duas condições seria totalmente diferenciado. Quando uma pessoa apresenta sinais e sintomas de ansiedade pela primeira vez na maturidade ou na idade avançada, deve-se suspeitar mais de depressão do que de neurose de ansiedade. Além disso, nessa neurose, os sintomas depressivos associados não são persistentes, nem o paciente se queixa de insônia de desvelo ou de sentir-se pior na primeira metade do dia. De qualquer modo, o diagnóstico diferencial é difícil principalmente na melancolia evolutiva, quando os sintomas de ansiedade predominam e não aparece depressão de ânimo.

1.12 Neurose de ansiedade

D'Andrea (1986, p. 114 - 115) afirmou que os sintomas da neurose de ansiedade são psíquicos e físicos. O paciente se sente inquieto, com dificuldade de concentração, irritável, fatigado, mal-humorado, como se estivesse prestes a participar de uma catástrofe, não consegue pegar no sono por pesadelos, pânico que, em geral, são muito dramáticos, mas, em curto tempo, apresenta uma sintomatologia predominante física, queixando-se de vertigens e tonturas, sensações desagradáveis no epigástrico, náuseas, aperto na garganta, peso e pressão na cabeça. A respiração é ofegante, há palpitações cardíacas, suor, tremores generalizados pelo corpo, expressão de terror no rosto como se estivesse na iminência de um colapso. Aos poucos, os sintomas diminuem, e o paciente acalma-se, apresentando-se fatigado e com medo de ficar sozinho.

Esses ataques podem ocorrer tanto de dia como à noite, envolvendo todos os órgãos e sistemas, apresentando sintomas cardíacos, palpitações e medo acompanhados de temores de estar sofrendo seriamente do coração. Há evidências de exagerada atividade simpática que se manifesta por pulso rápido, pupilas dilatadas etc.

Os sintomas neuróticos de ansiedade geralmente se desenvolvem em pessoas portadoras de caráter ansioso, isto é, pessoas que encaram a vida com apreensão, são cronicamente preocupadas, socialmente inseguras, pessimistas e cheias de dúvidas sobre si mesmas e suas capacidades. Uma situação ambiental ou um problema íntimo precipitam, nessas pessoas sensíveis, o quadro clínico da ansiedade, embora muitas vezes os sintomas apareçam sem que um fator significativo possa ser evidenciado.

CAPÍTULO I I

ANSIEDADE DE INFORMAÇÃO NA ERA DA INTERNET

Liedtke em um dos seus estudos sobre “A internet é maior do que nos pensamos” divulgados pela imprensa 2000, fala que a internet se tornou tão grande e rápida que os sofisticados mecanismos de busca estão apenas arranhando a superfície do vasto reservatório de informação da rede. Um dos estudos da BrightPlanet, empresa de pesquisa que desenvolveu novos softwares para sondar as profundezas da internet, calcula que a rede seja 500 vezes maior do que os catálogos fornecidos pelas ferramentas de pesquisa mais conhecidas como Google, AltaVista e Yahoo.

2.1 Formas de ansiedade de informação

Nathan (Wurman. 2001) declarou que, na década passada, a expressão “Sobrecarga de Informação” foi muito usada, mas raramente explicada ou discutida. Essa condição nem chega a ser real, pois é apenas uma maneira de disfarçar as emoções, frustrações e perplexidades que se sentem.

Wurman (2001) percebeu e batizou com tanta propriedade, que vale a pena discutir sendo que se trata de uma verdadeira ansiedade de informação.

A ansiedade de informação pode assumir varias formas. O que complica a situação é que os dados não são passivos, mas se infiltram constantemente em nosso ambiente e invadem nossa atenção. (Wurman.2001, p.15)

Já que as pessoas não podem digerir mais informação do que lhes permite a natureza, a verdade é que não é possível sobrecarregar o cérebro de alguém com informações demais. Presume-se que o cérebro humano tenha a capacidade de armazenar e processar muito mais dados do que ele

habitualmente faz, embora ninguém saiba exatamente se essa capacidade existe mesmo e qual é o seu espaço ocioso no cérebro. Mas uma coisa é certa: o que de fato afeta mental e emocionalmente e, às vezes, fisicamente é a ansiedade que invade o ser humano quando se tenta ficar à parte do mundo, pressupondo a cultura de se estar atualizado.

2.2 Esclarecer, e não simplificar

Wurman (2001) diz que não há quem não esteja cada vez mais preocupado com a aparente incapacidade de abordar, entender, manusear ou compreender a explosão endêmica de dados que passou a dominar o mundo.

Informação é poder, uma moeda com a qual se fazem e perdem fortunas. Loucos para conquistarem o poder, acreditam que mais informação significa mais poder, mais o que está acontecendo é o contrário.

O exagero começou a obscurecer as diferenças entre dados e informação, entre fatos e conhecimento. Os canais humanos de percepção estão entrando em curto-circuito, sua capacidade de processar imagens é limitada por serem seletivas, a visão do mundo é inevitavelmente distorcida. Não se pode assimilar tudo, pois quanto mais imagens se têm diante de si, maior a probabilidade de se ver o mundo mais distorcido.

Assim, a grande Era da Informação é, na verdade, a era da explosão de não-informação (a explosão de dados), pois quanto mais tempo se gastar com relatos de eventos isolados, menos tempo se têm para compreender o “por quê” ou “para quê”, observar os padrões e as relações entre compreender o presente em seu contexto histórico.

Para enfrentar esse massacre, é primordial saber distinguir dados verdadeiros de informação verdadeira. Informação é aquilo que leva à compreensão; informações devem ser dados que não serão vazios para as pessoas.

2.3 A explosão da não-informação

Wurman (2001) afirmou que as pessoas continuam sentindo ansiedade em relação a como assimilar um corpo de conhecimentos que se expande a cada nanossegundo e vem cheio de desinformação e confusão.

A ansiedade de informação é causada pela distância cada vez maior entre o que se compreende e o que se acha que deveria compreender. É um grande buraco negro existente entre os dados e o conhecimento que aparece quando a informação não diz o que se quer saber.

O relacionamento com a informação não é a única fonte de ansiedade de informação. Também se fica ansioso porque, em geral, o acesso à informação é controlado por outras pessoas. Depende-se de quem organiza a informação, lembrando que os editores e produtores de noticiários é quem decide quais informações receber. Sente-se a ansiedade também quando se quer corresponder as expectativas dos outros.

Isso pode manifestar-se doença crônica, como um medo insidioso e persistente de ser esmagado justamente por tudo aquilo que se precisa dominar para se ter sucesso.

Como Wurman (2001, p.15) diz: “Muita informação nos faz parecer aquele sujeito que está prestes a morrer de sede, mais foi condenado a tirar água do

poço com um dedal”, como se referisse ao próprio volume de informação disponível e a forma como ela é transmitida a tornar uma grande parte inútil. Para ele, pouco importa muito conhecimento se não se sabe usá-lo ou se não for usado.

2.4 Ordem não é igual à compreensão

Existem dois conceitos equivocados e desestimulantes de acordo com Wurman (2001, p.20): o primeiro seria que “o melhor caminho entre dois pontos é o mais curto”; o outro seria que “a ordem é a solução para todos os problemas”. Simplificando: se pudesse fornecer informação de maneira mais ordenada, ela seria mais compreensível. Mas a ordem não é a garantia de compreensão, as vezes é exatamente o contrário.

Cultivar a idéia de que a compreensão envolve a aceitação do caos ameaça as bases da existência. A confusão e a desordem são rejeitadas como elementos irracionais, aceitar algo que sugira o caos é subversivo. Às vezes, porém, a subversão é o caminho para a compreensão, e a compreensão é a cura para a ansiedade de informação.

2.5 Acesso, o antídoto para a ansiedade

A palavra acesso tem vários significados, todos ele relacionados com a idéia de tornar as coisas mais compreensíveis e utilizáveis.

Wurman (2001, p.21) ao desenvolver seus guias, utilizou alguns princípios aplicáveis ao estudo da informação em geral e a redução dos fatores que geram ansiedade em particular. Os três princípios mais importantes e mais radicais são:

- Aprender a aceitar a própria ignorância;
- Prestar mais atenção à pergunta do que à resposta;
- Não ter medo de avançar na direção oposta para procurar uma solução.

2.6 Níveis de informação

Wurman (1991) fez uma representação para explicar os diferentes níveis de informação pelos quais somos cercados a todo instante. Segundo Wurman (1991), os anéis irradiam desde a informação essencial até a forma mais abstrata de informação, que abrange nossos mitos pessoais, desenvolvimento cultural e perspectiva sociológica.

Wurman (1991, p.47) a classificação dos cinco anéis da informação que atuam sobre nossa vida podem ser definidos da seguinte maneira:

- **Informação interna:** mensagens que governam nossos sistemas nervosos internos e possibilitam o funcionamento do nosso corpo. Aqui, a informação toma a forma de mensagens cerebrais. Provavelmente, temos um controle menor sobre este nível de informação do que sobre os outros, mas é o que mais afeta.
- **Informação conversacional:** trocas formais e informais, as conversas que mantemos com as pessoas a nossa volta, sejam amigos, parentes, colegas de trabalho, estranhos na fila ou

clientes em reuniões de negócios. Por sua natureza informal, a conversa constitui uma importante fonte de informação.

- **Informação de referência:** informação que opera os sistemas do nosso mundo, ciência e tecnologia, mais imediatamente, para os materiais de referência que usamos em nossa vida. A informação de referência pode ser qualquer coisa, desde um manual de física quântica até a lista telefônica ou dicionário.
- **Informação noticiosa:** abrange os eventos da atualidade, a informação transmitida pela mídia sobre pessoas, lugares e acontecimentos que talvez afetam diretamente a nossa vida, mas podem influenciar nossa visão do mundo.
- **Informação cultural:** esta é a forma menos quantificável já que abrange história, filosofia, artes e qualquer expressão de uma tentativa compreender e acompanhar nossa civilização. Informações colhidas nos outros anéis são incorporadas aqui para construir o conjunto que determina nossas atitudes e crenças, bem como a natureza de nossa sociedade como um todo.

Wurman (1991) destaca que embora existam características específicas inerentes à transmissão de informação em cada um dos níveis descritos, seus sistemas são semelhantes e frequentemente sofrem dos mesmos problemas e desvantagens. Podemos afirmar com base no comportamento das pessoas que o nível de informação mais utilizado atualmente tem sido o da informação conversacional e da informação noticiosa. O motivo é simples, a busca por tais informações representa sempre uma integração dos receptores de

informação na vida política, social, econômica e cultural da sociedade a que pertencemos.

2.7 Estimulo à Informação

Wurmam (1991) disse que as pessoas na tentativa de satisfazer a curiosidade informativa fica claro que elas acabam por super dosar a quantidade de informações consumidas diariamente. A facilidade em obter informações também contribui para o superestímulo e a ansiedade só aumenta quando há espaço vazios entre o que foi noticiado e o que ainda está por vir. As pessoas estão em busca de informação contínua. O sucesso das cadeias de rádio, televisão e as redes virtuais ao transmitirem continuamente notícias 24 horas do dia está baseado no imperativo da atualização da curiosidade informativa. Não aguardar por um horário par transmitir, mas fazê-lo logo em cima do acontecimento é a única maneira de garantir a perfeita atualização, o acompanhamento passo a passo do que acontece. Quando isso não ocorre às pessoas se vêem sufocadas pela ansiedade que surge em consequência da superestimulação que não pode ser descarregada por meio da ação, trata-se então, da “ansiedade informativa”.

Segundo Wurmam (1991), a ansiedade de informação gera a sensação que pode ser descrita como o resultado da distância cada vez maior entre o que compreendemos e o que achamos que deveríamos compreender. Ser bombardeados com fatos demais o que queremos é o significado das coisas. O ritmo de vida moderna trabalha contra a idéia de termos tempo para pensar, mas

isso parece ficar cada vez mais escasso com tantas responsabilidades, obrigações e cobranças criadas tanto por nós quanto pela sociedade.

Várias situações gerais costumam provocar a ansiedade informativa. Os sintomas podem ser descritos como: não compreender a informação, sentir-se assoberbado por seu volume, não saber se certa informação existe, não saber onde encontrá-la, ou até mesmo não ter a chave de acesso para obtê-la, assim podendo parecer ainda mais frustrante.

Quase todo mundo apresenta um grau de ansiedade de informação. Lemos sem compreender, vemos sem perceber, ouvimos sem escutar. Ela pode ser vivida como momentos de frustração diante de um manual que se recusa a revelar o segredo de como operar um videocassete ou diante de um mapa que não tem nada a ver com a realidade. Pode ocorrer em um coquetel, quando alguém menciona um nome, aparentemente famoso, e a única pessoa que você conhece com tal nome é o seu dentista. Pode manifestar-se também como um mal-estar crônico, um medo generalizado de estarmos prestes a sermos esmagados pelo próprio material que necessitamos dominar para agir neste mundo. (Wurman, 1991, p.38).

Wurman (1991, p.39) destaca ainda alguns sinais que podem revelar se estamos ou não sofrendo com essa ansiedade, pois, lidar com a informação talvez seja um problema na vida de milhares de pessoas:

- Falar compulsivamente que não consegue se manter atualizado com o que ocorre ao seu redor;
- Sentir-se culpado com aquela pilha cada vez mais alta de periódicos à espera de leitura;

- Balançar a cabeça compenetradamente quando alguém menciona um livro, um artista ou uma notícia de que você, na verdade, nunca tinha ouvido falar;
- Descobrir que é incapaz de explicar algo que pensava ter entendido;
- Xingar-se por não ser capaz de seguir as instruções de um manual para montar uma bicicleta;
- Recusar-se a comprar um novo eletrodoméstico ou equipamento apenas por medo de não conseguir operá-lo;
- Sentir-se deprimido por não saber para que servem todos aqueles botões do seu videocassete;
- Comprar aparelhos eletrônicos de alta tecnologia, achando que pode aprender a tecnologia por osmose;
- Qualificar um livro “genial” mesmo sem ter entendido sua resenha, que foi tudo o que você leu a respeito;
- Dedicar tempo e atenção às notícias que não tem qualquer impacto em sua vida.
- Achar que a pessoa ao seu lado está entendendo tudo e você não;
- Ficar muito receoso ou encabulado de dizer “não sei”;
- Chamar de informação alguma coisa que você não compreende.

O bombardeio de informação causado pela mídia, pelas pessoas a nossa volta, pelas conversas, por nosso ambiente de trabalho tende a acelerar o processo de obtenção da informação. Prova disso é a crescente procura pelos cursos de leitura dinâmica. Alguns deles prometem, através de técnicas, aumentar a velocidade de leitura em três vezes de praticamente qualquer pessoa, e alguns

leitores dizem ter capacidade de ler literalmente dezenas de milhares de palavras por minuto, afirmativa ainda contestada por muitos especialistas. O fato é que as pessoas travam uma verdadeira batalha diária para absorver tanta informação quanto possível.

2.8 Vício da informação

Amaral (2000), o excesso de informação atrapalha e provoca várias conseqüências negativas principalmente na vida profissional, mas não é difícil notar que os executivos são apenas uma das centenas de classes de trabalhadores que também sofrem com a sobrecarga de informação. A rotina atordoada que eles têm nos escritórios trabalhando, abre a possibilidade de analisar um fenômeno corriqueiro nos escritórios e salas de reunião em todo mundo: o excesso de informação e a queda em sua qualidade, seja por falta de organização, replicação ou técnicas para sua disseminação levam ao excesso de informação, sendo que todos os setores estão alarmados com o fenômeno e as pessoas atacadas pelo vício da informação. Interessante que as pessoas já notam a importância de tentar controlar os impulsos pelo consumo de informação, algumas conseguem até mesmo compreender que o hábito de acessar a internet, ler jornais em grande quantidade, não deixar de lado todas as mensagens que chegam pelo correio eletrônico pode se tornar um vício. O uso doentio da internet, cujo sintomas básico é o uso preferencial e, muitas vezes, exclusivo da internet sobre todas as outras atividades do cotidiano já foi denominada e catalogada pela Associação Americana de Psicologia como PIU – (Pathological Internet Use).

Morais (2006), as vítimas desse novo mal se tornam incapazes de controlar o número de horas que permanecem ligadas na rede, numa onda compulsiva que acaba isolando-as de familiares e amigos, e comprometendo seu desempenho profissional.

É uma obsessão como o vício em jogo, dizem os especialistas, mas cujos efeitos se assemelham aos da dependência de drogas químicas. Um viciado em internet costuma ficar triste ou ansioso quando não está conectado. Ele também desenvolve o fenômeno da tolerância, isto é, passa a ter necessidade de permanecer conectado por períodos cada vez mais longos para alcançar o mesmo nível de satisfação. A síndrome da abstinência, provocada pela cessação do uso da rede, pode incluir até distúrbios psicomotores, entre os quais o movimento incontrolável dos dedos, como se internauta continuasse tecendo mensagens sem fim num computador imaginário. Moraes (2000).

Para sobreviver entre o vício e excesso de informação, e controlar varios sentimentos tais como: frustração, decepção, ansiedade e raiva, varios especialista divulgaram algumas dicas a fim de que as informações não interferissem no seu dia-a-dia e na saúde:

- Se você está se sentindo muito angustiado, procure dosar a quantidade de informação diária. Não assista ou leia todas as entrevista do dia. Isso só alimenta uma espécie de compulsão pelo assunto;
- O mesmo para conversas com os amigos, no trabalho ou com a família, em casa. Limite o tempo que dispensará para falar sobre o assunto;

- Por mais que a informação lhe deixe chateado, é fundamental compreender que você não tem controle sobre esses fatos. Esse entendimento é importante para que se crie um distanciamento emocional do problema.
- Quando você ouvir notícias sobre essa informação, esforce-se para analisar a questão de uma maneira mais racional e menos emocional. Não é a primeira vez que essa informação será levantada, e provavelmente não será a última.
- Compense a raiva, a frustração, a decepção e a ansiedade investindo em atividades que lhe dão prazer. Se gosta de ir ao cinema, não perca os lançamentos. Volte a buscar alegria nas suas realizações.
- Tente diluir a ansiedade em outras atividades. É uma forma de não perder o contato com sua vida social. Mude o foco de sua atenção, diversifique suas tarefas. Isso é importante porque ajuda a manter o equilíbrio emocional.
- Ninguém está livre de decepções e nem é possível ignorá-las. Mas é essencial impedir que elas paralisem você ou que lhe tirem o fôlego para novas esperanças e projetos.

CAPÍTULO III

O EXCESSO DE INFORMAÇÃO – NEUROSE DO SÉCULO XXI

Braga (2006), em um de seus artigos sobre essas doenças que a atual era há de inventar, descobriu que ele mesmo há de ter uma dessas doenças.

Hoje em dia, nem mesmo os médicos escapam das doenças da nova era. Braga faz parte dos “efeitos colaterais” da chamada Era da Informação, uma era em que a quantidade de informação disponível e acessível pegou a todos de surpresa. Não se estava preparado 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, se vai transformando em uma ansiedade cada vez maior.

3.1 A questão da informação

Para Shanon (2004 apud Wurman, 2001), a definição de informação é tudo aquilo que reduz a incerteza. Partindo dessa premissa, o que se vive hoje não poderia ser definido como a Era da Informação, uma vez que se tem uma explosão de dados e fatos que, isoladamente, não têm significado e não produzem compreensão. Sem isso, não reduzem a incerteza e a passam a ser “não-informação”.

A utilidade do indivíduo mostra se ele 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 a que tem acesso ou recebe diariamente acabe dificultando ainda mais sua tarefa de transformar tudo isso primeiro em informação útil e, depois, em conhecimento aplicado.

A questão da aplicabilidade é pertinente quanto à utilidade da informação, ou seja, à capacidade de o indivíduo dar ação 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, vê-se que, mesmo nas escolas mais bem sucedidas, se observa que a maioria dos bons estudantes 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.

Quando ao excesso de informação visando à sua 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-se mais visível à parte “submersa do iceberg”: há informação demais e tempo de menos.

Já que o acesso é grande, o motivo é que o acesso está cada vez mais fácil. Para que possa entender melhor a questão do excesso de informação vale 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 de 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 tais números, não é preciso muito esforço para perceber que, se um estudante não estiver preparado para o trato com a informação, tenderá a ficar extremamente ansioso, sem saber por onde começar seu trabalho.

O armazenamento da informação também contribui para o problema da ansiedade. Maria Ercília editora da revista “Eletrônica Mundo Digital” diz que está acontecendo uma inversão de paradigma no 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 se está gastando muito espaço nem dinheiro para guardar algo, acaba-se não jogando fora; o resultado é uma pilha de dados, que se torna inútil pelo seu próprio volume absurdo. Se verificarem as informações armazenadas em CD, DVD, disquetes e HD do computador, se fossem impressas não caberiam em nossa própria casa.

A questão do excesso de informação na mídia está mostrando uma grande dispersão em forma de textos técnicos, análises, críticas, opiniões,

interpretações superficiais; ao invés de embasar o conhecimento e auxiliar a tomada de decisão, acabam causando uma dispersão do conteúdo informacional que pode gerar conclusões mal fundamentadas e decisões equivocadas.

Na questão supérflua, 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.

Ainda 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, rusguntas teatrais entre políticos, declarações oficiais, etc.

3.2 O excesso de informação e a dissociação cognitiva

Para Wurman (2001), manter a capacidade de se concentrar e fixar a atenção, selecionando os estímulos e informações que interessam, tornou-se grande desafio 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 capacidade de reter e consolidar estímulos e informações é limitada, mas a percepção não. Assim se possibilita que a pessoa se ocupe com várias coisas ao mesmo tempo, mas com perda da capacidade de processar adequadamente o que está fazendo.

A percepção do mundo é simultânea, mas a 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 *websites* que estão causando ansiedade e problemas. Os e-mails e os telefones celulares começam a entrar nos elementos potencialmente nocivos ao bom desempenho cognitivo dos profissionais ansiosos.

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 ele exerce, sendo que, dos 50 e-mails diários, pelos menos 35 deles são de informações inúteis, repetitivas ou *spams*. Estima-se que o executivo gaste de 45 a 60 minutos de seu tempo diário com esse tipo de e-mail.

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

Conforme explica Sabbatini, neurocientista da Unicamp, quando toca o celular e a pessoa interrompe repetidamente uma tarefa que estava realizando, 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 é 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.

3.3 A síndrome do excesso de informação

Conforme Braga (2006), 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 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.

A origem do problema está na incapacidade de as pessoas lidarem 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 tornando-se

comuns depoimentos de jovens que falam “Eu só queria ter tempo para fazer mais coisas, queria que a semana tivesse 10 dias e que o dia tivesse 36 horas”, esses jovens estão candidatos 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 o cérebro diariamente. São informações cada vez mais rápidas, provenientes dos meios de comunicação, do telefone celular e, principalmente, da internet. O problema acomete principalmente os executivos e profissionais que precisam estar sempre bem informados.

Um dos principais sinais de início da síndrome é quando se começa a demorar muito para se desligar das atividades diárias. Exemplo: em casa, no final de semana, na companhia da família ou diante da TV, não se 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. Esses sintomas são um dos primeiros sintomas da síndrome do excesso de informação.

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 se sinta cada vez mais inseguro na hora de tomar decisões: assim deixa a pessoa com a sensação de que ainda poderia obter mais algumas informações que lhe dariam mais conhecimentos brutos. Com isso, o tempo para reflexão vai ficando cada

vez mais escasso, cedendo lugar para o tempo gasto na absorção de mais e mais informações.

Para Wurman (2001), a tomada de decisão vai-se tornando mais crítica à medida que aumenta o volume de informações, porque muitas pessoas encaram as decisões com apreensão, uma vez que elas implicam eliminar possibilidades; por sua vez, a presença 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. É oportuno lembrar o dito popular: se reunirem cinco intelectuais em torno de um projeto prático, haverá tantos “senões” e considerações que dificilmente se conseguirá concretizar o projeto especificado.

3.4 Neologismos da era do excesso de informação

De acordo com Braga (2006), o excesso de informação está afetando cada vez mais as pessoas, e muitas doenças estão aparecendo por causa do excesso de informação que as pessoas adquirem no seu cotidiano principalmente pelo meio de comunicação da internet.

Um das mais conhecidas são:

Cybercondríacos são 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 é o termo criado pelo professor Sabbatini da Unicamp, que serve para designar as pessoas “viciadas em informação”. São pessoas que só

se sentem seguras após lerem a mesma informação em quatro ou cinco fontes, para checar sua veracidade.

Bulimia informacional expressão 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 cria 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.

3.5 Cosmograma

Vieira (2001 apud Efraim, 2005), pesquisador brasileiro, comprovou que 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 fazer isso, ter-se-á a sensação de se absorver absorvendo muita informação, mas, na verdade, aprende-se pouco.

O cosmograma, técnica desenvolvida por Vieira, é um excelente instrumento de auxílio ao pesquisador, no que se refere ao trato com a informação.

Vieira (2001 apud Efraim, 2005) 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 ou visão do conjunto ao todo.

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

O cosmograma permite ao pesquisador compreender a interdisciplinaridade dos fatos cotidianos, ampliar a visão de conjunto dos fenômenos existenciais, aumentar a criatividade obtida através da acumulação de informações achadas somando ao processo de associação de idéias e identificação da essência por trás de fenômenos específicos.

3.6 Como trabalhar o excesso de informação

Braga (2006) refere que um dos primeiros passos é admitir para si mesmo que será sempre um eterno aprendiz, que nunca poderá nem precisará saber de tudo. Lembrar que não precisa saber tudo, mas somente como encontrar o que precisar. O mais importante não é acumular informações, mas aprender a localizá-las e inseri-las em um contexto que faça sentido prático para ser aplicada no cotidiano. Importa saber como localizar e selecionar as informações sobre determinado assunto, pois, quando realmente - se precisar desse conhecimento, pode-se construí-lo com rapidez.

Aprender como funcionam os princípios e métodos de organização das informações ao profundo delas, para poder extrair delas o valor e significado; descobrir como a estrutura da informação está organizada ou mostrada por um livro, uma revista, um jornal ou na internet - eis a chave para a correta busca e seleção da informação.

É bom compreender também que grande parte dos textos e *sites* na internet fala a mesma coisa com outras palavras; sempre estabelecer limites na busca de informações cronológicas, quantitativas e procurar aprender os melhores critérios de seletividade. Não se devem ler as informações provenientes de boas fontes, mas sim as de fontes excelentes.

3.7 A chave para a priorização da informação

Braga (2006) procurou associar sempre idéias e conceitos com fatos. Dessa forma, a recuperação da informação será sempre mais fácil.

Diante de um grande trabalho, ao invés de ler sempre todas as notícias e fatos que interessam, é oportuno recortá-las e guardá-las em uma pasta, separando-as por assunto. Com isso, aprender-se-á ter mais visão de associar os conjuntos de informações com mais facilidade, e então, se descobrirá o tempo que se perdia lendo a mesma coisa em vários lugares diferentes ou com outras palavras.

É muito importante também saber quem são as pessoas-chave que poderão ajudar a integrar e contextualizar as informações quando se precisar.

Procurar concluir as tarefas inicializadas, pois cada vez que se abandona uma atividade para fazer outra, o seu cérebro interrompe a construção de

circuitos neuroniais necessários para aquela específica atividade para inicializar-se em outra, e isso promove o esquecimento da primeira tarefa e exige mais energia do cérebro para recomeçar a atividade interrompida. (Sabattini,574)

3.8 Excesso de informação gera angústia e pode afetar a memória

Para o psicólogo Lewis (2005) a sociedade é cada vez mais bombardeada com todo tipo de informações, aumentando a angústia para se estar sempre atualizado. A busca pelo saber move a humanidade desde os primórdios e faz parte do processo de desenvolvimento dos seres humanos, mas, diante de tanta informação e da rapidez com que novas tecnologias multiplicam as possibilidades de acesso ao conhecimento, surge uma nova preocupação: a ansiedade diante do excesso de informação ou a síndrome da fadiga da informação.

Só para se ter uma idéia, nas últimas três décadas, a humanidade consumiu um volume de dados maior do que em cinco mil anos, e não saber lidar com todo este volume de informações pode causar distúrbios psicológicos e impactos negativos na saúde e no trabalho.

Em 1996, a Reuters Business Information realizou uma pesquisa, intitulada *Dying for Information*, com 1300 gerentes de diferentes locais, como Estados Unidos, Reino Unido, Hong Kong e Cingapura referente à sobrecarga de informações. Entre outros resultados, 49% reconheceram que freqüentemente não sabiam lidar com a quantidade e volume de informações que recebiam todos os dias, 38% disseram que perdiam muito tempo tentando

identificar os dados úteis no grande volume de informações recebidas e 31% reclamaram que recebiam muita informação não solicitada.

A pesquisa foi analisada por Lewis (2005), que chamou de Síndrome da Fadiga de Informação, descrevendo os efeitos físicos, psicológicos e sociais da sobrecarga de informações sobre um indivíduo, que podem gerar estresse, tensão, distúrbios de sono, problemas digestivos, dificuldade de memorização e irritabilidade.

Os efeitos físicos desencadeados pelo excesso de informações no mundo moderno também são agravados com as más condições de trabalho, a sobrecarga e a pressão, às quais os profissionais são submetidos a buscarem melhorias nas relações e no ambiente de trabalho. Assim, levanta a necessidade da realização de exames médicos periódicos.

Izquierdo, pesquisador da UFRGS, autor dos livros “Questões Sobre a Memória” e “A Arte de Esquecer”, numa entrevista à Revista do Jornal do Brasil, explica o funcionamento da memória e a função do esquecimento para a saúde mental.

No cérebro, existe a memória de trabalho que dura segundos após um evento ou tempo necessário para a realização de uma tarefa. Por ser imediata, confunde-se com a atenção e pode ser uma das mais atingidas pela sobrecarga de informações. Para que uma informação fique gravada por mais tempo, ela deve ser processada numa região do cérebro chamada hipocampo. É lá que, por meio de reações químicas específicas, ocorrem mudanças nas sinapses dos neurônios que possibilitam a memorização. O excesso de informações recebidas de maneira passiva dificulta a retenção e pode ser uma das causas dos esquecimentos.

Para Izquierdo (2005) do jornal extra-classe, o melhor remédio para a memória ainda é a leitura.

3.9 O excesso de informação com a máscara da timidez

Rossana (2005), todas as vezes que alguém há de relacionar com estranhos, ainda mais se forem pessoas de condição socioeconômica superior à sua, há de se bloquear: o medo de fazer feio, de não exprimir os conceitos corretamente, de parecer pouco culto e inteligente, revelando a falta de cultura universitária, tende a fazer você ficar ansioso e no início com a famosa máscara da timidez. Esses contextos levam a pessoa à fala de forma atrapalhada, principalmente nos primeiros minutos da conversa. Para quem o observa, ele parece alguém que se esforça para animar a conversa, mas que, em contrapartida, se mostra rígido, fechado e inibido.

Nada disso, porém á de ocorrer se você estiver diante das pessoas consideráveis mais semelhantes a si ou com as quais, apesar da diferença de condição e de educação, adquiri-se com o tempo uma certa familiaridade. Em tais casos, você assim se exprime com facilidade e consegue elaborar discursos articulados sobre vários temas. Com isso, podemos definir sua timidez como "situacional", para diferenciá-la de um tipo mais profundo e generalizado.

Os sentimentos nesses momentos fazem com que o sujeito foque a atenção quase exclusivamente em si mesmo e assim ficando preocupado com o que o interlocutor poderá pensar sobre aquilo que diz ou sobre o que está sentindo. Em geral a timidez e a introversão são consideradas sinônimas, mas

não é exatamente assim: o introvertido procura a solidão, mas, ao contrário do tímido, não teme o contato social.

Uma pesquisa realizada por Carducci, pelo Shyness Research Institute da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, avaliou 240 explicações dadas por pessoas tímidas e ansiosas sobre quais seriam as causas de seu modo de ser.

Quase metade indicou como causa "fatores familiares", que incluem, por um lado, o divórcio dos pais, violências familiares e adoção por uma nova família e, por outro, aspectos ligados à relação entre pais e filhos, como uma atitude super-protetora ou excessivamente severa por parte dos pais (ou de um dos pais) ou a ausência destes.

Um quarto dos participantes apontou "fatores psicofísicos, raciais e culturais", sendo que seriam a inexorabilidade da própria timidez "Sou assim mesmo, sempre fui tímido", a falta de uma cultura adequada, o pertencimento a uma etnia minoritária, problemas físicos reais ou imaginários "como acne ou obesidade", uma suposta carência de dotes atléticos ou sexuais, ou ainda o fato de haver sido vítima de sistemáticas violências verbais, psicológicas, físicas ou sexuais.

Cerca de 20% assinalaram "fatores intrapessoais ou interpessoais". Os primeiros se referem aos estilos de pensamento que tendem a fazer com que a pessoa crie uma imagem negativa de si: ela se culpa por tudo que não dá certo, ou se sente "estúpida", nervosa ou deprimida quando em companhia, ainda que sem motivos. Os fatores interpessoais dizem respeito à dificuldade de interagir ou manter conversas com outros: a pessoa fica embaraçada e envergonhada em situações sociais e acaba por evitá-las totalmente.

Carducci (2005) observa que "a tendência é indicar as experiências precoces vividas em família ou com os coetâneos como explicativas do modo de ser. Os fatores externos são mais enfatizados (cerca de 64% dos participantes da pesquisa) do que o reconhecimento de uma cota de responsabilidade própria (somente 20%)".

Carducci (2005) comprovou que um dos prováveis motivos para ansiedade é a timidez envolvida com o excesso de informação do nosso cotidiano.

CONCLUSÃO

A pesquisa sobre esse tema teve o objetivo principal, em querer saber o porquê que os profissionais em suas respectivas áreas estão ficando cada vez mais ansiosos em seus trabalhos.

A ansiedade de informação, ela sim explica o porquê que estamos cada vez mais preocupados e ansiosos em nosso dia-a-dia profissional e até mesmo pessoal. Os dados e informações são os vilões dessa história, pois não estamos sabendo como dirigir essa avalanche de informações, não estamos sabendo como lidar com o grande número de dados que estão sendo criados a cada dia, estamos ingerindo dados pensando que são informações e assim estamos ficando cheios de informações desnecessárias para o nosso cotidiano.

Esse bombardeio de informação sem nossa permissão está causando várias doenças em nosso sistema físico e mental. Assim estamos tendo que nos medicar por um descuido nosso, sem contar que na maioria das vezes estamos sendo medicados de maneira errada, e assim prejudicando cada vez mais nosso viver.

BIBLIOGRAFIA

- AMARAL, Mauro. (2000). **O Dataholic**. Disponível em <http://www.carreirasolo.org/archives/o_dataholic_prime.html> Acesso em 1 nov. 2007, às 21h39min.
- BARABANI, Marcelo. (2003). **Informação demais e mal-administrada faz mal**. (Folha de São Paulo - Equilíbrio - -3/7/2003) Disponível em <http://www.unicamp.br/unicamp/canal_aberto/clipping/julho2003/clipping030703folha.html> Acesso em 17 mar. 2007, às 15h01min.
- BECHELLI, Luis Paulo Campos. **Simpósio Ansiedade Integração entre a clinica e a psiquiatria**: UpJohn Produtos Farmacêuticos Ltda, 1984.
- BRAGA, Dr. Ryon. (2006). **O Excesso de Informação – A Neurose do Século XXI**. Disponível em <<http://www.mettodo.com.br/pdf/oexcessodeinformacao.pdf>> Acesso em 20 agos. 2007, às 21h04min.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Síndromes ansiosas. – Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- D'ANDREA, Flavio Fortes. **Transtornos Psiquiátricos do Adulto**. Neuroses 2 Edição: Editora DIFEL, 1986..
- EFRAIM, Dr. Issac. (2005a). **Ansiedade e seus transtornos**. Disponível em <<http://www.ansiedade.com.br/ansiedade/index.html>> Acesso em 21 agos. 2007, às 22h29min.
- EFRAIM, Dr. Issac. (2005b). **Como se livrar da ansiedade**. Disponível em <<http://www.ansiedade.com.br/ansiedade/livrar.html>> Acesso em 21 agos. 2007, às 22h36min.
- EFRAIM, Dr. Issac. (2005c). **Como tratar da ansiedade**. Disponível em <<http://www.ansiedade.com.br/ansiedade/tratar.html>> Acesso em 21 agos. 2007, às 22h40min.
- EFRAIM, Dr. Issac. (2005d). **Ansiedade e Instinto de morte**. Disponível em <<http://www.ansiedade.com.br/ansiedade/instinto.html>> Acesso em 21 agos. 2007, às 22h48min.
- EFRAIM, Dr. Issac. (2005e). **Como diminuir a ansiedade?**. Disponível em <<http://www.ansiedade.com.br/ansiedade/diminuir.html>> Acesso em 21 agos. 2007, às 22h50min.
- Jornal Extra-Classe 117 - Ano XXVI - Nov/dez/2005. **O Excesso de Informação gera angustia e pode afetar a memória**. Disponível em <<http://www.sinpromg.org.br/jec117saude.html>> Acesso em 02 set. 2007, às 23h19min.
- Revista Viver edição 147 - Abril 2005. **As máscaras da timidez**. Disponível em <<http://www.vivermentecerebro.com.br>> Acesso em 30 out. 2007, às 21h06min.

MAROT, Dr. Rodrigo. (2004). **Ansiedade generalizada**. Disponível em
<<http://www.psicosite.com.br/tra/ans/ansgeneralizada.html>>
Acesso em 28 abr. 2007, às 16h08min.

MORAIS, Jomar. **Armadilha Digital**. Revista Superinteressante, ano 14. n.10, Out./2000

WURMAN, Richard Saul. **Ansiedade de Informação**. 1 Edição: Editora Cultura, 1991.

WURMAN, Richard Saul. **Ansiedade de Informação 2**. 1 Edição: Editora Cultura, 2001.

GLOBO. **Estudo desmente mito de fraca atenção em leitores onlien**.

Disponível em

<http://allankardec.globolog.com.br/archive_2007_04_23_6.html>

Acesso em 29 nov. 2007, às 15h55min.

Revista Petroinfo, Rio de Janeiro, Set/nov 1999 **Mantenha a postura e evite problemas de saúde**.

Disponível em

<<http://www.uel.br/prorh/index.php%3Fcontent%3Ddiversos/qualidade.html>>

Acesso em 19 nov. 2007, às 16h55min.