

CARLOS F. SANTOS CARVALHO
ADVOGADO

C I R C U L A R: Nº 58/2009

ASSUNTO : A poluição informativa

Todos nós, durante o dia de trabalho; nas horas de lazer, aos fins de semana, ou seja, constantemente, somos receptáculos ambulantes de "informação". Muita dessa informação é procurada por nós, diz respeito ao nosso trabalho. Temos, necessariamente, de ir ao encontro dela, de a procurar mas, quantas vezes ficamos confusos, desorientados, pois hoje para chegar até ela é percorrer por vezes um labirinto de informação, onde muitas vezes nos perdemos. Outra informação,

Sobre tudo e mais alguma coisa, é-nos imposta ao ligar a televisão; ao ouvir a rádio; ou, o acesso á informação escrita. Podemos não ir á procura desta informação, mas ela ali está a "berrar" aos nossos olhos e, a natural curiosidade humana leva-nos a ir atrás dela. É que, muitas vezes, não é a **novidade** da informação que está em causa, mas a **atualização** da informação. E, na maior parte dos casos, sem qualquer interesse para a n/ vida pessoal ou profissional.

Como muitos já o disseram, podemos considerar que vivemos a **Civilização da Informação**, a cultura da informação. Note-se que não estamos a falar da informação/publicidade. Estudos feitos concluíram que a leitura de 2 jornais diários; audição rádio e escassas horas á frente da televisão, ficamos expostos a 500 a 1.000 mensagens publicitárias/dia do mais variado tipo.

Tal estado de coisas só podia ter um resultado: esta enxurrada diária de informação vai entorpecendo a mente, tornando-a insensível. Daí, como reacção involuntária, temos cada vez mais dificuldade em nos concentrar no que é verdadeiramente importante e digno de registo mental. Este estado torna-nos ansiosos, nervosos, ou seja em estado de stress. Culpa-se depois a "memória", que está fraca ! Nada disso, está é saturada.

Este tipo de "desorganização" mental, está identificado como "**síndrome de fadiga informativa**". Esta designação parece-nos muito técnica. Agora, há "síndromas" para tudo ! – Preferimos chamar-lhe "**bebedeira informativa constante**". E, como aquela outra, a das bebidas alcoólicas, também afecta algo: não o fígado, mas a cabeça !

Portanto, urge que cada um de nós ponha um pouco de ordem na recepção diária de informação, desde logo na profissional. É que está demonstrado que o stress do trabalho não é deixado á porta da residência: acompanha-nos até ao lar; senta-se ai nosso lado no sofá e deita-se connosco e "jogando aos dados" na n/ cabeça não nos deixa dormir. Portanto, temos de a

gerir, --- no sentido de a controlar ----, o melhor possível, a informação. Desde logo,

Reconhecendo que temos excesso de informação e, cortando nas fontes da mesma: menos rádio, televisão, mais diálogo e mais exercício físico, --- caminhadas, contemplação, uma leitura agradável de um romance. Uma vez por semana, --- e como se perdeu esse bom hábito de jejum alimentar á 6ª feira ... ---, pratique o jejum informativo. Nada de livros técnicos, jornais, televisão, etc. Ou,

Também pode ser, corte e recorte a informação que escolheu durante a semana, de jornais, revistas, etc. Ponha em ordem o seu arquivo físico e mental, pois, ao arquivar, se quiser, pode ir fazendo exercício físico.

Faça uma recolha, em pasta, do que efectivamente cumpre reter, para não sobrecarregar o cérebro. Quando precisar de dados ou dessa informação, ela estará lá á sua espera. Não confie na "informação" via Internet. Tem tudo, e mais alguma coisa, mas raramente tem o que efectivamente lhe interessa e que tinha interesse em reter.

A poluição que paira á sua volta não é apenas do ambiente. Pior, muito pior, do que esta é a poluição informativa que afecta o "órgão" mais importante que possui: o cérebro ! O rio de informação é o mais poluído que existe e vai desaguar um mar sobrecarregado de informação, sem limite e fundo. Aprenda a nadar nesse mar de informação, construindo uma jangada de apenas o que é útil. E essa informação guarde-a para si. Seja individualista, no que refere á informação. Ela é fruto do seu trabalho, que tem o direito de "saborear" quando lhe apetecer.

Dedique mais tempo a catalogar informação, do que a recolher informação. De outra forma, afoga-se em informação, e quando precisa dela e a não agarra, porque a não encontra, entra em stress.

Bem vista as coisas, "isto" que tem entre mãos é mais uma manifestação de poluição informativa ... mas, se já sabe tudo o que aqui se contem, rasgue e deite fora; se, considera algo como útil para o futuro, retenha o essencial, e dê o mesmo destino. Não carregue ainda mais a sua jangada ...

Temos de dizer isto, dar o exemplo, porque senão seríamos como o frei Tomás !...

Não temos dúvida que a crise actual agravou-se além do previsto em grande parte por causa do excesso de informação, muitas vezes orientada para o pior sentido. A informação sobre os "vigaristas", "ladrões", está por todo o lado. Os empregadores, sérios e honestos, vegetam na sombra.

E mais não "informamos"...

Julho 2009

Alberto F. Santos Carvalho