



Ansiedade de Informação: a Internet como Meio e Agente de Distúrbios Psíquicos¹

Dandara Silva de Almeida²

Suzana Cunha Lopes³

Rosalay Brito⁴

Universidade Federal do Pará

Resumo

Neste trabalho propomos uma discussão sobre como a internet propicia a instalação de um estado de ansiedade de informação na sociedade contemporânea. Para tanto expomos uma sucessão de comportamentos sociais dentro de um viés histórico, tais como a dissolução das metanarrativas, que marcaram a modernidade, até os avanços tecnológicos, a partir do século XIX. Como base desta pesquisa, abordamos os conceitos de capitalismo informacional (Castells), de hiper-realidade (Jean Baudrillard), além de análises de conteúdos disponíveis na própria web, entre outros.

Palavras-chave

Ansiedade de informação; Internet; Contemporaneidade; Capitalismo informacional; Hiper-realidade

Introdução

A era contemporânea, independente da denominação pós-moderna ou não que lhe demos, possui características tais que marcam alguns rompimentos com a modernidade e outras que evidenciam, se não a continuidade, a radicalização da era moderna.

O quebra-cabeça que se formou com rupturas, permanências e exacerbações, no contemporâneo, revela um contexto propício para a emergência de fenômenos sociais, políticos, econômicos e até psicológicos que se prenunciam como típicos de um século que está apenas começando.

Aqui, destaca-se o distúrbio psicológico da ansiedade de informação, causado pelo bombardeamento incessante de informações, o que leva o indivíduo a um estado de ansiedade por um sentimento de incapacidade de processá-las e refleti-las, em um tempo cada vez menor. É a figura daquele que abraça o mundo com as mãos, não só por

-
1. Trabalho apresentado ao Intercom Junior, na Divisão Temática de Estudos Interdisciplinares de Comunicação, do VIII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Norte.
 2. Aluna do 5º semestre do Curso de Comunicação Social – Habilitação em Jornalismo, da Universidade Federal do Pará. E_mail: dand_jornal_ufpa@yahoo.com.br
 3. Aluna do 5º semestre do Curso de Comunicação Social – Habilitação em Jornalismo, da Universidade Federal do Pará. E_mail: suzanaclopes@yahoo.com.br
 4. Orientadora do trabalho. Professora Doutora do Curso de Comunicação Social da UFPA.



por vontade própria, como por necessidade diante de uma sociedade altamente competitiva.

Mas antes de saber com pormenores quais as causas e conseqüências dessa ansiedade, é preciso entender que o contexto contemporâneo dispõe de diversas condições que justificam a existência de ansiosos de informação. Vejamos como características gerais do tempo atual tomam dimensões específicas no campo da comunicação e da informação.

Uma das fortes marcas do contemporâneo é a dissolução das metanarrativas, que foram a essência da modernidade. Já não predominam grandes e onipresentes formas de explicar a sociedade em todos os seus aspectos, como a teoria socialista e o liberalismo. Krishan Kumar (1997, p.146), baseado em Lyotard diz que surgem, na era contemporânea, as narrativas modestas (*petits récits*), que são formas de conhecimento pensadas, aplicadas e validadas em contextos locais.

Ora, a multiplicidade de explicações do mundo, a variedade de discursos amplamente produzidos e disseminados, a diversidade de vozes que ecoam por inúmeros meios refletem em uma possibilidade sem medidas de o indivíduo estar exposto a informações. Outro fator é que o indivíduo não se limita a se engajar e a se dedicar a uma única atividade e/ou ideologia. Em um mercado de ofertas infinitas e tentadoras, o consumidor acaba por se apegar a muitos produtos. É o caso do adolescente que faz curso de inglês, espanhol e francês, aula de natação,

estuda e ainda faz cursinho pré-vestibular, participa do grupo de canto de sua igreja, organiza as festas da turma, lê um livro por mês, dentre outros pequenos afazeres que se encaixam nos intervalos entre um compromisso e outro.

Assim, ao passo que essa multiplicidade de pensamentos e ações possibilita ao indivíduo mais opções de vida, ela também significa uma perda de referencial, de um objetivo único pelo qual a pessoa se dedique com vigor e viva para alcançá-lo. Da mesma forma, o indivíduo diante de uma infinidade de possibilidades, muitas vezes não sabe o que escolher, ou então se apossa de tantas responsabilidades que não consegue dar conta.

Outra característica da época atual é a nova noção do tempo e do espaço. As fronteiras entre o que é passado, presente e futuro se dissiparam. Como se a história houvesse se planejado e, portanto, fossem acessíveis todos os seus períodos para aquele que vive o presente. O futuro é mais previsível, com técnicas e metodologias,



científicas ou não, que revelam expectativas e perspectivas futuras. Tudo, passado e futuro estão disponíveis para o bel prazer no presente.

Quanto ao espaço, com o avanço dos meios de transporte e telecomunicações (destaca-se a internet), pode-se utilizar a mesma imagem da planificação: um globo não mais redondo, mas plano, como nos mapas. Isso significa que qualquer parte do planeta pode ser visitada e conhecida, sem grandes esforços ou deslocamentos. As viagens duram menos tempo, qualquer local pode ser visualizado na tela do computador por meio de um software (Google Earth), o mundo virtual disponibiliza uma gama de textos e imagens sobre tudo. Ou seja, é possível ter o mundo todo na palma da mão.

John B. Thompson (1998, p. 38-9) apresenta dois conceitos dentro do que ele chama de reorganização do tempo e do espaço: historicidade mediada e mundanidade mediada. A idéia central do autor é mostrar como a mídia reconfigurou a percepção que as pessoas têm sobre a história e o mundo. Em outras palavras, como a noção que se tem do passado e dos espaços é construída, em essência, por comunicações mediadas tecnicamente. Não são mais as tradições orais que se encarregam de transmitir os conhecimentos e as experiências de geração para geração, mas sim, cada vez mais, o vasto arquivo de informações gerado e difundido pela mídia, assim como, o que se sabe sobre os acontecimentos do globo é de origem midiática.

“A imprensa e a mídia substituíram as fontes de sabedoria de outrora. Daí resulta um indivíduo manipulável e manipulado. Suas escolhas, opções e comportamento de consumidor é que organizam seu mundo”, afirmou o psicanalista francês Charles Melman, em entrevista à Revista ISTOÉ, em setembro de 2004.

Tal realidade resulta que mais informações de espaços e tempos diversos chegam ao indivíduo, que é “obrigado” a saber tudo – o contexto (história) e a dimensão – sobre os acontecimentos.

Como característica do contemporâneo, destaca-se também o fenômeno da invasão da cultura aos demais setores da sociedade, ou seja, as relações e as determinantes do setor econômico, político, religioso, social são, fundamentalmente, culturais. Jameson (apud KUMAR, 1997, p. 126) assim analisa:

[Houve] uma expansão prodigiosa da cultura por todo o reino social, ao ponto em que tudo em nossa vida social – do valor econômico e poder do Estado às práticas e à própria estrutura da psique – pode ser considerado como tendo se tornado ‘cultural’ em algum sentido original e ainda não codificado em teorias.



A cultura permeando e determinando os vários campos sociais ocasiona, por exemplo, o contexto do Capitalismo Informacional, de Castells, em que a base econômica é a informação, assim como a própria informação se torna mercadoria de alto valor. Então, a superprodução de informações é um negócio bastante lucrativo no século XXI.

Custe o que custar, o produto tem que ser atrativo para o consumidor. Até a informação mais insossa possível ganha novos formatos para tornar-se negociável. É um reflexo do predomínio da estética sobre a ética. O que importa é muito mais o exterior do que o interior. Na área da comunicação, isso se evidencia em reportagens que supervalorizam a imagem como o atrativo principal da notícia, o fator que vai prender o telespectador ou o leitor, sem, contudo, considerar a dimensão ética dos fatos, se tal acontecimento é de interesse público ou não. O que interessa é vender.

Cria-se, a partir do endeusamento da imagem, o que Jean Baudrillard (apud KUMAR, 1997, p. 134) denomina de hiper-realidade, um mundo simulado, falso, onde não se consegue distinguir entre o real e o imaginário. O indivíduo é exposto constantemente a simulacros, à simulação da simulação, em que não há mais diferença entre o signo e o objeto; todos foram transformados em imagens. Essa hiper-realidade, portanto, afeta o conteúdo, a veracidade, a credibilidade da informação, já que esta pode ser embalada usando somente o critério da aparência e da audiência.

Por fim, tudo o que foi analisado até aqui, desde a multiplicação das narrativas modestas até o predomínio da estética, não seria viável, nem tomaria a dimensão que tomou, não fosse o vertiginoso avanço tecnológico, que teve origem no século XIX e foi se aperfeiçoando ao longo do XX. A partir do pós-guerra, alavancaram-se tecnologias mais refinadas, em especial, as Tecnologias da Informação, que com o passar das décadas, ganharam cada vez mais importância. A indústria da informática, em geral, e a internet, em particular, encarregou-se de moldar o início do século XXI: uma sociedade tecnologicamente informacional.

Desde a Revolução Industrial, a técnica redimensionou a estrutura da economia, da política, da sociedade, dos discursos, das teorias para que o domínio do capital acontecesse de forma cada vez mais espontânea e silenciosa. As tecnologias invadiram as fábricas, as ruas, os lares e, na era contemporânea, colonizam, inclusive, a mente humana, alterando a psique dos indivíduos. A ansiedade de informação que trataremos a seguir é apenas um dos distúrbios psicológicos que tendem a marcar o século XXI.



A ansiedade de informação

Diante deste contexto, essencialmente, de excessos, não é difícil encontrar um adolescente como o descrito no início deste artigo. Os jovens e os chamados economicamente ativos são os principais alvos do discurso da competitividade. É preciso se destacar e, para tanto, tem que ser bem informado, o que significa ler e assistir jornais diariamente, aprofundar as informações lendo duas ou três revistas semanais, devorar publicações sobre História, Ciência e Tecnologia, ler os clássicos da literatura nacional e internacional, assistir a filmes, buscar muitas outras informações na internet. Sem contar com as demais atividades requeridas em casa ou no trabalho.

Essa é a rotina do homem do século XXI, que, independente da profissão, precisa do pré-requisito de ser “antenado” para tornar-se mais competitivo no mercado de trabalho. Além de seu valor simbólico e cultural, a informação adquiriu valor econômico. Ter informação é ter dinheiro. E, assim, o indivíduo vive em constante estado de acumulação de informações; quanto mais, melhor.

Além da pressão financeira que motiva as pessoas a buscarem informações, há o fator de aceitação social. As dimensões simbólica e cultural da informação permanecem, ainda que muitas vezes ofuscadas pela valor econômico. Ser bem informado garante o reconhecimento e o status social ao indivíduo; é um fator de inclusão.

A exigência à informação, portanto, é muito grande na era contemporânea. Contudo, o excesso tanto na produção quanto no consumo dessas informações propicia não um acúmulo efetivo de dados, mas um sentimento de que nunca se sabe o suficiente ou, então, nunca se conseguirá saber o suficiente. Trata-se da ansiedade de informação, conceituada por Richard Saul Wurman, em seu livro de mesmo nome, como “o abismo entre o que compreendemos e o que achamos que compreendemos”, um distúrbio psicológico causado pela incapacidade (humanamente justificável) de abraçar o mundo com as mãos.

Segundo a psicóloga Ana Lucia Santana, em artigo publicado na internet, a ansiedade em si é natural à biologia do ser humano, cumprindo até a função de sinal de alerta e precedendo eventos que envolvem tensão, perigo ou apreensão. Entretanto, a partir do momento em que há um excesso de ansiedade, ela se torna patológica, impedindo “o crescimento, o desenvolvimento e o enfrentamento das dificuldades, restando ao paciente uma paralisia emocional que dificulta sua vida e bloqueia os



mecanismos psíquicos de adaptação às novas situações e contextos existenciais” (SANTANA, 2007).

Em dado da Organização Mundial da Saúde (OMS), de 2000 e 2004, veiculados na Revista Super Interessante (nov. 2008), a ansiedade afeta 23% da população brasileira, o que coloca o Brasil na quarta posição entre os países com população mais ansiosa. Os tipos de ansiedade variam: síndrome do pânico, estresse pós-traumático, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo, dentre outras.

A Ansiedade de Informação não entrou na lista de classificação, mas se insere nas características gerais de tal distúrbio. O psicólogo Ryon Braga, em artigo, explica a gravidade da situação:

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. (BRAGA)

Por trás da ansiedade em si, existem conseqüências efetivas na qualidade de vida psíquica e física do indivíduo: frustração, estresse, insegurança, falta de memória, dificuldade de aprendizado, sem contar com expressões corporais da ansiedade, como taquicardia, aumento das secreções urinárias e fecais, fadiga, dor de cabeça, insônia, dentre outras.

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 sinta-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. (BRAGA)

A era contemporânea agrava a ansiedade de informação – além da contextualização que já foi feita – em dois sentidos: 1) produzindo e disponibilizando exponencialmente informações, o que leva a pensar que a situação é irreversível; e 2) aumentando a capacidade de armazenamento das máquinas, o que causa a ânsia de



acumular informações, mesmo sabendo-se que nem todas serão assimiladas e, talvez, nunca sejam úteis. Neste contexto, a internet é o veículo de comunicação em que essas e as demais características da informação na contemporaneidade, mencionadas ao longo deste artigo, são mais perceptíveis.

A internet: meio e agente do excesso de informação

A internet, por diversos aspectos que possui, expressa, de forma mais aproximada, as dimensões com que se dá a produção, a circulação e o consumo de informações, na era contemporânea. Seguem algumas características que intensificam e justificam a imagem da internet como meio e agente da ansiedade de informação:

1. Convergência de mídias: um único veículo de informação, como o jornal impresso, a TV e o rádio, produz sozinho uma quantidade enorme de notícias. Para se ter uma idéia, um dado veiculado na Revista Veja de setembro de 2001 relata que “uma edição de um jornal como o *New York Times* contém mais informação do que uma pessoa comum poderia receber durante toda a vida na Inglaterra do século XVII”. Por sua vez, a internet congrega várias mídias, veiculando textos, imagens, vídeos e sons que são produzidos em escala muito maior, já que tem o diferencial de permitir a inclusão de vários emissores.

2. Hipertexto: não bastasse a infinidade de páginas que a internet possui, há o recurso do hiperlink, que liga uma informação a outra, um site a outro, levando o usuário a uma conexão sem limites pelo vasto mundo virtual.

3. Espaço e tempo “ideais” do excesso de informação: a planificação do mundo e do tempo explicada anteriormente pode ser visualizada com mais clareza quando se fala de internet. A web é o espaço único onde é possível se encontrar em vários lugares ao mesmo tempo, assim como é possível conhecer o passado, o presente e o futuro estando apenas em um só tempo, o presente.

4. Não-lugar: Marc Augé (2006, p. 107-9) descreve como lugar, no sentido antropológico, “um espaço que se podem ler a identidade, a relação e a história” de uma determinada comunidade. Um não-lugar, portanto, seria “um espaço onde essa leitura



não é possível”, como supermercados, grandes hotéis e auto-estradas. Ora, a internet, enquanto meio de múltiplas identidades e identificações, conglomerado de signos, com grande diversidade de usuários, também pode ser considerada um não-lugar, principalmente no sentido de que é um espaço de todos, em geral, e de ninguém, em particular.

Por todas essas características, a internet é, na contemporaneidade, a imagem mais plausível (não menos virtual) do excesso de informação. Mas cabe acrescentar que ela, como mídia com fins e interesses mercadológicos, não pode ser vista apenas como o espaço onde a produção e a circulação de informações se dão de maneira mais exacerbada. É preciso considerá-la, sobretudo, como agente do excesso e da ansiedade de informação, pois está diretamente relacionada a uma superprodução capitalista que visa lucro, sem saber a que custos esse lucro será gerado. Eis o grande paradoxo da mídia, em especial da internet: causa os problemas e é o principal meio onde esses problemas são discutidos.

Para demonstrar esse paradoxo e ao mesmo tempo analisar quais os principais discursos que são veiculados na internet sobre a ansiedade de informação, utilizamos o site de busca google.com.br, digitando as palavras-chave **excesso de informação + ansiedade**. O resultado foi obtido em 0,23 segundos: 262 mil endereços eletrônicos que remetiam a artigos, textos científicos e matérias de jornais e revistas. A escolha limitou-se aos dez primeiros resultados que tinham caráter jornalístico, seja na forma de reportagem ou artigo. Segue a análise dos principais discursos veiculados, assim como dos silêncios deixados nas matérias.

O dito

Os principais aspectos abordados sobre a ansiedade de informação em artigos disponíveis na Web tratam esse distúrbio por nomenclaturas diferentes. Há quem chame de Síndrome da Fadiga da Informação, de Síndrome do Excesso de Informação ou até de Obesidade da Informação.

Ler e aprender sempre foi tido como algo bom, algo que deveríamos fazer cada vez mais. Não sabíamos que haveria um limite para isso. Está acontecendo com a informação o que já aconteceu com o hábito de alimentar. Em vez de ficarmos bem nutridos, estamos ficando obesos de informação. (Revista Veja, 2001)



Outro fator bastante exposto são as conseqüências que esta ansiedade contemporânea provoca nos indivíduos. “O distúrbio [ansiedade de informação] inclui estresse, insegurança, irritabilidade, ansiedade, perda de apetite e insônia” (Psicologia Virtual, 2008). A competitividade corrosiva da atual sociedade não permite qualquer deslize e a sensação de não estar munido das informações causa uma grande ansiedade. Para conquistar uma vaga em alguma universidade do Brasil, por exemplo, o candidato precisa dominar as perguntas de atualidades.

Em meio a esta realidade, estar bem informado também já virou um motivo de aceitação social. Para fazer parte de um determinado grupo social é preciso dominar a linguagem usada e as informações que giram em torno dele. Exemplo disso são as comunidades virtuais. Para inserir-se em uma que cultue as novas tecnologias, por exemplo, é preciso adquirir as informações necessárias dessa área para poder discuti-las em grupo. É necessário conhecer para pertencer.

Na Web muito se discute sobre a questão da quantidade de informação produzida. Afinal, será que conseguimos compreender o que nos é ofertado? E até que ponto essas informações são úteis? O Jornal Opção, em 2006, publicou:

O excesso de informações dificulta a absorção do conteúdo e faz com que as pessoas se esqueçam com mais facilidade o que leram, viram ou ouviram. Na verdade, o excesso de informação disponibilizada nos veículos de comunicação pode resultar em ‘disfunção narcotizante’ (...) causada pela exposição a uma grande quantidade de informações, sem que haja tempo para refletir sobre cada uma delas. (Jornal Opção, 2006)

Também é uma constante encontrar dados que tentam comprovar o papel da internet como incessante reprodutora de informação. Seguem alguns exemplos:

O estudo [feito pelo Yahoo] mostra que 61% dos trabalhadores [britânicos] passam mais tempo conectados hoje do que passavam há um ano. No entanto, a maioria sofre com isso e 51% admitem sentir pelo menos três sintomas da ‘síndrome da fadiga da informação’. (Psicologia Virtual, nov. 2008)

Nas últimas três décadas, a humanidade consumiu um volume de dados maior do que em cinco mil anos. (Jornal Extra-Classe, 2006)

Os americanos compram uma quantidade superior a 1 bilhão de livros por ano. Mais de 43% dos americanos que declaram ser consumidores vorazes de literatura lêem cinco deles por ano. De acordo com a mesma pesquisa, 7% dos compradores dizem ler mais de cinquenta livros por ano. (Revista Veja, 2001)



Segundo levantamento da Faith Popcorn's BrainReserve, consultoria de marketing de Nova York, em 1998 a sociedade recebia cerca de 800 informações por dia. Em 2004, esse número passou para 6 mil e a tendência é aumentar. (Hebron, 2006)

A cada 24 horas, 3,3 milhões de novas páginas incorporam-se à rede, tornando insana qualquer tentativa de dominar um assunto. (Marie Claire, 2000)

Mesmo diante desses dados, alguns artigos disponíveis na internet apostam na chamada “ignorância programada”, ou seja, uma escolha criteriosa do que se quer absorver dos meios de comunicação.

O não-dito

Apesar do grande número de páginas de internet dedicadas ao assunto, há um outro lado dos fatos que não é contado, ou é pouco discutido. O primeiro deles é o fato de a mídia não assumir sua responsabilidade na formação dessa sociedade ansiosa. E com isso, possíveis soluções para amenizar tal situação também não são mencionadas.

Porém, esse silêncio não é por acaso. A informação é produto da lógica capitalista de ofertar produtos diversos e únicos para um público diverso e único. Tal fenômeno acontece para que se consiga atingir o maior número de pessoas da maneira como cada uma necessita, o que significa que serão vendidos mais produtos e, portanto, o lucro será maior.

Assim, o que está por trás do excesso de informação é o caráter mercadológico. A grande audiência da internet atrai os anunciantes que querem ampliar seu poder de ação, aparecendo até onde não imaginamos. Seja em um jogo virtual ou em na página de e-mails, hoje, o marketing invade os conteúdos produzidos.

Reflexões finais

Em meio ao que foi exposto neste artigo, vale ressaltar que a própria sociedade paga por essa ansiedade generalizada cada vez que assina uma página da internet exclusiva. E a exclusividade que tanto diferencia as classes sociais, agora se expandiu para a informação.



Outra constante percebida nesse contexto contemporâneo é a desqualificação da informação. Para dar conta das atividades cotidianas, a sociedade passou a buscar textos resumidos, a conhecer apenas a informação principal, sem maiores contextualizações. O cenário formado é da informação sobrepondo-se à comunicação. Numa tentativa frustrada de conhecer mais assuntos, viramos especialistas em variedades.

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. (BRAGA)

Se pararmos para pensar os efeitos causados pelo excesso de informação na sociedade, também pensamos em como essas conseqüências atingem os principais produtores de informação. Jornalistas e Publicitários enfrentam uma dupla ansiedade: a de estarem inseridos numa sociedade já atingida pela ansiedade da informação; e a de alimenta essa situação.

No final das contas, apesar de muitos acreditarem que não há mais solução, que esse processo é irreversível, é preciso reconhecer que não somos capazes de dominar todos os assuntos. A ignorância também faz parte do ser humano e, como tal, precisamos conviver com ela.

Referências Bibliográficas

AMARAL, Heloiza. Excesso de informação: quando o saber se torna um problema. **Jornal Opção**, Goiânia, 01 a 07 jan. 2006. Disponível em: <http://www.jornalopcao.com.br/index.asp?secao=Reportagens&idjornal=166&idrep=1641>. Acesso em: 01 dez. 2008.

ARRUDA, Antonio. Informação demais e mal-administrada faz mal. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 03 jul. 2003. Seção folhaequilíbrio. Disponível em: http://renato.sabbatini.com/FolhaSP_excessoinformacao.htm. Acesso em: 01 dez. 2008.

AUGÉ, Marc. Sobremodernidade: do mundo tecnológico de hoje ao desafio essencial do amanhã. In: MORAES, Denis (org.). **Sociedade midiaticizada**. Rio de Janeiro: Mauad, 2006, p. 99-117.

BAPTISTA, Cristiana. A dor de nunca saber o bastante. **Veja On-Line**, 05 set. 2001. Disponível em: http://veja.abril.com.br/050901/p_062.html. Acesso em: 01 dez. 2008.



BRAGA, Ryan. **O excesso de informação**: a neurose do século XXI. Disponível em: <http://www.mettodo.com.br/pdf/O%20Excesso%20de%20Informacao.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2008.

CÔRTEZ, Celina. A era do prazer. **ISTO É**, 22 set. 2004. Seção entrevista. Disponível em: http://www.terra.com.br/istoe/1824/1824_vermelhas_01.htm. Acesso em: 17 dez. 2008.

DIMENSTEIN, Gilberto. Mal do século: síndrome do excesso de informação. **FolhaOnLine**, 03 a 09 set. 2001. Seção imprescindível da semana. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/dimenstein/imprescindivel/semana/gd020901a090901.htm>. Acesso em: 01 dez. 2008.

EXCESSO de informação gera angústia e pode afetar a memória. **Jornal Extra-Classe**, n. 117, nov./dez. 2005/ jan. 2006. Disponível em: <http://www.sinpromg.org.br/jec117saude.html>. Acesso em: 01 dez. 2008.

HUECK, Karin. Ansiedade. **Super Interessante**, São Paulo, n. 258, p. 66-75, 2008.

KUMAR, Krishan. Modernidade e Pós-Modernidade II: a idéia da pós-modernidade. In: **Da sociedade pós-industrial à pós-moderna**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997, p. 112-158.

MAIS da metade dos britânicos estão sofrendo com excesso de informação via web. **Psicologia Virtual**, 14 nov. 2008. Disponível em: http://www.psicologiavirtual.com.br/psicologia/principal/noticia_view.asp?id=29216. Acesso em: 01 dez. 2008.

MENCONI, Darlene. Socorro! Basta de informação. **Revista Info**, n. 153, dez. 1998. Seção carreira. Disponível em: http://info.abril.com.br/edicoes/153/arquivos/3338_1.shl. Acesso em: 01 dez. 2008.

MEZZAROBA, Glenda; DONATO, Dagoberto R. Overdose virtual: o mal do mouse. **Marie Claire**, n. 113, ago. 2000. Disponível em: http://marieclaire.globo.com/edic/ed113/rep_malmouse.htm. Acesso em: 01 dez. 2008.

PEREIRA, Fabiano. Informação demais é anti-informação? **Webinsider**, 06 mai. 2008. Seção comportamento. Disponível em: <http://webinsider.uol.com.br/index.php/2008/05/06/informacao-demais-e-anti-informacao/>. Acesso em: 01 dez. 2008.

SALES, Dênia. Ânsia do saber. **Revista Hebron**, n. 22, mar./abr. 2006. Disponível em: <http://www.hebron.com.br/Revista/n22/materia4.htm>. Acesso em: 01 dez. 2008.



SANTANA, Ana Lucia. Ansiedade. **InfoEscola**, 01 out. 2007. Seção psicologia. Disponível em: <http://www.infoescola.com/psicologia/ansiedade/>. Acesso em: 01 dez. 2008.

THOMPSON, John B. **A mídia e a modernidade**: uma teoria social da mídia. Tradução: Wagner de Oliveira Brandão. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.