

Como lidar com o excesso de informações

Christian Barbosa (*)

Gostamos e necessitamos de informações, quanto mais variadas forem, com qualidade e dentro de temas que nos interessem, contribuem para nossa formação intelectual, para nossa criatividade e uma vida mais sociável

No entanto, informações em excesso e sem controle podem se tornar um problema de tempo e saúde. Pesquisas recentes mostram o efeito de consumo de glicose no cérebro ao longo do dia, devido esse consumo que temos de informações. Sem glicose, tomamos piores decisões, procrastinamos e não temos paciência para ler aquele e-mail longo no fim do dia, que acaba sendo marcado como não lido para o dia seguinte.

A tecnologia enlouqueceu nossa vida com a facilidade de acesso a milhões de fontes sobre o mesmo assunto, mas também pode ser nosso salvador da pátria. No meu próximo livro (Resultados & Equilíbrio – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?), que lanço em maio, acumulei um volume de informação gigantesco ao longo de dois anos para compilar dados relevantes para o livro. Vou compartilhar o que apliquei nesse processo, que na verdade é um pequeno método de processamento de informação que consiste em 4 etapas:

- 1 – Filtrar – Eu acessava 113 blogs sobre produtividade, tecnologia, qualidade de vida e empreendedorismo. Irreal, mas a gente vai colocando nos favoritos e quando dá conta perde o controle. Eu simplesmente cancelei minha conta no Google Reader e comecei uma do zero com a missão de não ter mais de 10 blogs, o que me gera uma média de 4 posts/dia, bem mais razoável;
- 2 – Capturar – Eu tenho usado o Feedly no Ipad e Chrome para ler esses posts, o que

faço sempre que estou no avião. Agora o que tem sido uma coisa fantástica é o Voice Reader que lê os meus blogs enquanto estou no trânsito, integrado ao meu bluetooth do carro. Ou seja, enquanto estou parado ele vai lendo os feeds para mim, algo tipo um audiobook! Isso salva um tempão (não funciona para posts em português). Além dos blogs, eu tenho usado bastante o Instapaper que grava o conteúdo para uma leitura posterior;

- 3 – Processar – Com essas fontes de informação centralizadas e capturadas eu reservo algum tempo na agenda semanal para ler essas informações. Além de horários de voo e trânsito, eu costumo reservar um período no final de semana para colocar a leitura em dia. Também gosto de ler um pouco todo dia pela manhã. O que eu começo a ler e não é legal, nem termino, descarto direto. O que é bacana eu mando para o armazenamento e deleto do leitor;
- 4 – Armazenar – para guardar as informações que realmente me interessaram de tudo que processei e recuperar posteriormente eu prefiro usar o Neotriad, na parte de conhecimento. Assim classifico, coloco no papel, faço um resumo e fica fácil achar e reutilizar.

Sem dúvida a informação é o vírus que vai matar o tempo da humanidade, seja por excesso ou seja por falta da informação correta. Ou você aprende a controlar a informação ou ela vai contaminar você.

(*) - Especialista em administração de tempo, é fundador da Triad PS, especializada consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros A Triade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo; e Estou em Reunião; e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro (www.triadps.com.br).