

XXIV ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO – XXIV ENANCIB

ISSN 2177-3688

GT 11 – Informação & Saúde

SÍNDROME DA FADIGA INFORMACIONAL: DISCUSSÕES PRELIMINARES

INFORMATION FATIGUE SYNDROME: PRELIMINARY DISCUSSIONS

José Carlos Sales dos Santos – Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Ivana Aparecida Borges Lins – Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Marina Brito Rodrigues – Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Jaqueline Silva de Souza – Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Lindomar Bomfim Carneiro – Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Modalidade: Resumo Expandido

Resumo: A Síndrome da Fadiga Informacional (SFI) é uma condição prevalente na sociedade contemporânea, descrita como uma sensação de cansaço mental e emocional devido ao excesso de informações disponíveis. Assentado o conceito central, o presente artigo objetivou discutir, preliminarmente, acerca da SFI, apresentando as causas, sintomas, consequências e estratégias de mitigação. Para cumprir o presente objetivo, realizamos o levantamento de publicações no Portal de Periódicos da CAPES, com termos derivados da SFI. A partir dos resultados logrados, discorreremos acerca da sobrecarga informacional como um fenômeno que interfere em diversas atividades dos indivíduos para, *a posteriori*, recomendar abordagens práticas para regular e reduzir a fadiga informacional.

Palavras-chave: Síndrome da Fadiga Informacional; sobrecarga de informação; saúde mental.

Abstract: Information Fatigue Syndrome (IFS) is a prevalent condition in contemporary society, described as a feeling of mental and emotional tiredness due to the excess of available information. Based on this central concept, this article aimed to preliminarily discuss SFI, presenting the causes, symptoms, consequences and mitigation strategies. To fulfill this objective we carried out a survey of publications in the Information CAPES Periodicals Portal, with terms derived from the SFI. Based on the results achieved, we discuss information overload as a phenomenon that interferes with several individuals' activities to, subsequently, recommend practical approaches to regulate and reduce information fatigue.

Keywords: Information Fatigue Syndrome; information overload; mental health.

1 INTRODUÇÃO

A produção e disseminação exponencial de informações evidencia, na contemporaneidade, um evento ambivalente: o acesso (quase) integral de conteúdos em ambientes digitais e, em contrapartida, a condição denominada de Síndrome da Fadiga Informacional (SFI). A citada síndrome é descrita, na literatura científica, pelo cansaço mental e emocional causado pelo excesso de informação, dificuldade de apropriá-la e utilizá-la de maneira competente.

A SFI corresponde à capacidade cognitiva de indivíduos relacionado à sobrecarregada constante de procurar, recuperar, selecionar/ avaliar e utilizar informações em tempo exíguo. A SFI manifesta-se através de sintomas como cansaço mental, dificuldade de concentração, ansiedade, estresse, redução da produtividade e comprometimento do bem-estar integral. Reconhecida como um desafio da contemporaneidade, principalmente com o advento e sedimentação das tecnologias digitais de informação e comunicação, a SFI reivindica a implementação de estratégias de promoção da competência em informação para mitigar as repercussões e aprimorar a qualidade de vida dos sujeitos afetados.

Assim, a comunicação objetivou discutir, sem exaustividade, acerca da SFI, apresentando as causas, sintomas, consequências e estratégias de mitigação. Para cumprir o objetivo proposto, estruturamos os procedimentos metodológicos, com o levantamento de publicações no Portal de Periódicos da CAPES, que apresentassem os termos: ‘sobrecarga de informação’, ‘sobrecarga informacional’, ‘fadiga de informação’ e ‘fadiga informacional’.

Nos resultados do estudo, procuramos elucidar determinadas estratégias de mitigação, como a competência em informação, técnicas de gestão do tempo e da informação, e o desenvolvimento de ambientes de suporte para enfrentar os desafios apresentados. Salientamos que a presente pesquisa constitui um recorte investigação intitulada *Patologias Informacionais no Ensino Superior*, desenvolvida pelo Grupo de Pesquisa Laboratório de Práticas em Psicologia e Ciência da Informação (LAPCI), com o apoio do bolsista PIBIC/ CNPq, que principiou em 2023.2 e conclusão prevista para o semestre de 2025.1.

2 SÍNDROME DA FADIGA INFORMACIONAL: APORTES CONCEITUAIS E SINTOMAS

A seção procurou discutir a Síndrome da Fadiga Informacional (SFI), e as terminologias subjacentes, como sobrecarga informacional e infoxicação para, depois, apresentar os

sintomas comuns da SFI encontrada na incipiente literatura científica. Salientamos que a seção em tela não discutirá brevemente o tema, a considerar o recorte da pesquisa em desenvolvimento.

2.1 Síndrome da Fadiga e Sobrecarga Informacional

A Síndrome da Fadiga Informacional (SFI) é descrita, no contexto científico, como o aumento da disponibilidade de informações associado aos avanços das tecnologias digitais de informação e comunicação na contemporaneidade. A SFI constitui uma condição atinente à sobrecarga de informações que os indivíduos acessam/recebem, resultando em sintomas como cansaço mental, dificuldade de concentração e estresse. Assim, a sobrecarga de informação acontece quando o volume de informação disponível excede a capacidade do indivíduo de apropriá-la, devido à ubiquidade da internet, à multiplicidade de fontes de informação e à pressão de atualização constante, denominada de síndrome F.o.M.O (*fear of missing out*, ou o ‘medo de perder’, ‘medo de ficar de fora’).

Segundo Dalgalarondo (2019) o termo ‘síndrome’ consiste em conjuntos relativamente constantes e estáveis de sinais e sintomas. Oportunamente, os sinais compreendem enunciados objetivos, indicadores visíveis ou mensuráveis, passíveis de observação pelo examinador; os sintomas representam as narrativas de pacientes (subjetividade), não diretamente mensuráveis. A SFI, então, apresenta componentes objetivos e subjetivos no acesso e apropriação de conteúdos, advindos de diversos canais de informação, que implicam negativamente na saúde mental dos indivíduos.

Ainda a compreender a SFI, procuramos conceituar o termo ‘fadiga’, consultando o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mental – o DSM-V (APA, 2023). O Manual apresenta o conceito de ‘fadiga’ como a dificuldade de começar e sustentar uma atividade devido à ausência de energia; é acompanhada também pelo desejo permanente de descansar, advindo de esforços físicos, estresse prolongado e privação de sono. A fadiga não é classificada como um transtorno isolado, mas como sintomas associados a diversos transtornos de humor e condições médicas (multifacetado).

Destarte, a SFI representa um conjunto de sinais e sintomas alusivo à sensação persistente de cansaço ou exaustão no processo de procura, seleção, recuperação e apropriação de conteúdos em diversas fontes de informação; salientamos que o citado

cansaço não dissipa com repouso ou sono dos indivíduos implicados na dinâmica informacional, aspecto que interfere, substancialmente, saúde mental desses sujeitos.

Em 1996, o psicólogo britânico, David Lewis (1941-2001), assinalou o conceito de síndrome da fadiga informacional (*information overload*, ou seja, sobrecarga de informação) como uma exaustão mental causada pela quantidade demasiada de informação que o indivíduo está exposto. Recuperando o conceito de D. Lewis, Han (2018) endossa que, *a priori*, a síndrome correspondia, outrora, às pessoas que precisavam trabalhar com exposição prolongada da informação em diversas situações. Contudo, hoje é improvável conceber sujeitos sem o contato excessivo com informações, independente das atividades, causando o estupor das capacidades analíticas, empenho essencial à elaboração do pensamento crítico dos indivíduos.

Bawden e Robinson (2020) endossam que o fenômeno da sobrecarga de informações apresenta terminologias variadas, como infobesidade, poluição de dados e informações, infoestresse, violência e agressão da informação, fadiga informacional e mais. Os autores avançam indicando que os citados termos aparecem quando informações relevantes, ou potencialmente úteis disponíveis, enunciam-se como potencial obstáculo aos indivíduos, e não como um conteúdo que venha cooperar para superar uma necessidade informacional. Para evitar uma sobrecarga informacional, ainda segundo os pesquisadores, é essencial elaborar estratégias de enfrentamento, como filtragem, retirada, ordem de prioridade e “satisfação”.

Han (2018) endossa que a sobrecarga de informação ocasiona o denominado ‘cansaço da informação’, cansaço que interfere no acometimento de transtornos do humor, como a depressão e a ansiedade. O cansaço da informação também ocasiona a dificuldade de tomada de decisões, diminuição de produtividade e impactos negativos na saúde mental e física. Consideramos que a Ciência da Informação (CI) constitua o domínio do conhecimento que faculte o seguinte entendimento: como os indivíduos interagem com volumes vultosos de dados e informações, as competências em informação, temática muito discutida no citado domínio do conhecimento, permitiriam a mitigação dos resultados negativos da sobrecarga informacional.

2.2 Sintomas da Síndrome da Fadiga Informacional

A partir das discussões empreendidas na seção anterior, compreendemos que SFI, ou a sobrecarga de informação, interfere no comportamento humano e na saúde mental dos indivíduos. A sobrecarga de conteúdos promove um ambiente informacional tóxico, que representa o potencial de prejudicar (adoecer) indivíduos e grupos sociais. Cunhado pelo físico catalão, Alfons Cornellá, o conceito de infoxicação – que corresponde à conjunção dos termos informação e intoxicação – denomina a situação decorrente do excesso de informação que paralisa, adocece, avulta a ansiedade e depressão, comportamento desadaptativos e prejudica a elaboração do pensamento crítico, como asseguram Wilke (2020) e Souza e Simon (2023).

Em pesquisa desenvolvida por J. Bird (1997) a informação em demasia corresponde à síndrome da fadiga informativa, causando nos indivíduos uma variedade de sintomas, como o **cansaço mental**, que apresenta uma sensação de exaustão após a exposição prolongada à informação; **dificuldade de concentração**, que revela uma incapacidade de se manter em atividades específicas devido ao excesso de estímulos informacionais. Encontramos também o **estresse e ansiedade**, que correspondem a sentimentos de tensão e preocupação causados pela incapacidade de gerenciar a informação de maneira competente e a redução da produtividade, dificuldade em completar tarefas e tomar decisões devido à sobrecarga informacional (Vieira; Razzolini Filho, 2019).

A partir das discussões preliminares relativas à SFI e as terminologias associadas, como a sobrecarga de informação e infoxicação, o presente artigo procurou discutir acerca da SFI, apresentando as causas, sintomas, consequências e estratégias de atenuação. Para cumprir o objetivo da pesquisa, procuramos anunciar os procedimentos metodológicos para, nas seções seguintes, apresentar os resultados prévios da discussão e as considerações finais.

3 METODOLOGIA DO ESTUDO

Realizamos o levantamento de publicações no Portal de Periódicos da CAPES, com os seguintes termos: ‘sobrecarga de informação’, ‘sobrecarga informacional’, ‘fadiga de informação’ e ‘fadiga informacional’. No processo de procura de informações direcionadas aos termos ‘sobrecarga de informação’/ ‘sobrecarga informacional’, com os seguintes critérios de inclusão: artigos completos, produção nacional, revisado por pares, área Ciências Sociais Aplicadas, idioma português e intervalo temporal de 2013 a 2024. Recuperamos 16 (dezesesseis)

publicações, mas com a análise dos títulos, resumos e palavras-chave identificamos 09 (nove) artigos que estavam diretamente associados, efetivamente, às terminologias pesquisadas. Concernente aos termos específicos ‘fadiga de informação’ e ‘fadiga informacional’ não foram encontrados artigos; o resultado retorna com 02 (dois) artigos, mas sem relação com a temática.

Os critérios de exclusão estiveram pautados nos seguintes pontos:

Quadro 1 – Critérios de exclusão dos artigos recuperados no Portal de Periódicos da CAPES

Critérios	Descrição
Irrelevância temática	<i>Artigos que, mesmo recuperados pela busca, não possuíam relação direta com os termos pesquisados (como os dois artigos identificados no caso de 'fadiga de informação');</i>
Tipo de publicação	<i>Revisões, resenhas, editoriais, livros e demais materiais que não fossem artigos completos;</i>
Produção internacional	<i>Para o recorte da presente pesquisa, publicações realizadas por autores ou instituições estrangeiras;</i>
Não revisado por pares	<i>Publicações que não passaram por processo de avaliação por pares;</i>
Área divergente	<i>Artigos não correspondentes às Ciências Sociais Aplicadas, que pudessem preterir possíveis publicações no âmbito da Ciência da Informação;</i>

Fonte: informações da pesquisa.

A meta-análise constituiu uma técnica que combinou os resultados de múltiplos estudos independentes acerca do tópico da pesquisa em tela, com o objetivo de identificar padrões, efeitos ou tendências gerais. A citada abordagem permitiu aumentar a precisão das estimativas, oferecendo uma visão mais abrangente e robusta relacionada ao tema analisado, a partir dos 9 artigos recuperados.

Diante das considerações acima indicadas, percebemos a incipiência de publicações científicas acerca da temática que investigamos, especialmente no âmbito da CI. As informações relacionadas ao tema condizem com publicações jornalísticas contidas em revistas não especializadas no assunto. Para avançar nas pesquisas orientadas à temática apresentada, o Grupo de Pesquisa LAPCI desenvolve o projeto *Patologias Informacionais no Ensino Superior* como mecanismo de atender e cumprir as lacunas/ incipiências observadas nas pesquisas desenvolvidas na CI brasileira, avançando, de modo semelhante, em investigações concernentes à ‘ansiedade informacional’, ‘normose informacional’ e ‘informação e saúde mental’.

4 ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DA FADIGA INFORMACIONAL

Como já havíamos discutido no referencial teórico, a SFI apresenta sintomas que interferem na performance de indivíduos que procuram dissipar determinadas necessidades informacionais. Como apontado, o cansaço mental constitui um sintoma comum da SFI, manifestando-se como uma sensação de exaustão após períodos prolongados de acesso à informações. A sobrecarga informacional também poderá contribuir com dificuldades significativas de concentração e na tomada de decisões. A capacidade de focar em tarefas específicas é comprometida, e o processo de tomada de decisões, como apontam Vieira e Razzolini Filho (2019), evidencia-se como uma situação complexa devido ao excesso de informações que precisam ser consideradas.

A incapacidade de gerenciar a quantidade de informação disponível poderá causar estresse e ansiedade. A sensação de estar constantemente sobrecarregado contribui para estados de tensão e preocupação contínuos, afetando negativamente a saúde mental. A produtividade no trabalho ou nos estudos, outrossim, potencializa a dificuldade em processar informações de maneira diretiva, resultando em trabalho de inferior qualidade e no aumento na ocorrência de descuidos evitáveis.

Como estratégias de mitigação, a literatura selecionada, avaliada e discutida na presente comunicação indica que a competência em informação é essencial para capacitar os indivíduos a gerenciar a sobrecarga de informação. Programas de capacitação que ensinem habilidades de procura, avaliação crítica e uso eficaz da informação são fundamentais para reduzir a SFI. As técnicas de gestão do tempo e da informação podem ajudar a mitigar a fadiga informacional. Ferramentas, como *softwares* de gerenciamento de referências, aplicativos de organização de tarefas e métodos de priorização de informações podem representar uma solução plausível à sobrecarga de informação.

Educar os indivíduos para identificar e evitar desinformação é essencial para reduzir a fadiga informacional. Programas que ensinem a verificação de fatos e a avaliação de fontes podem ajudar a diminuir a quantidade de informações falsas ou enganosas (toxicidade da informação), como endossa Wilke (2020).

Consideramos relevante a promoção da cultura de bem-estar digital, com intervalos regulares a fontes de informação, a desconexão consciente e o equilíbrio entre vida pessoal e as atividades profissionais/ acadêmicas. A implementação das mencionadas práticas viabiliza

a redução dos efeitos negativos da Síndrome da Fadiga Informacional, ajustando a qualidade de vida e a eficiência na apropriação de informações no processo de elaboração de um pensamento crítico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A SFI representa um problema na sociedade contemporânea, resultante do excesso de informações disponíveis e da incapacidade de gerenciá-las de maneira objetiva. Como indicado, o artigo apresentou uma análise abrangente da SFI, destacando suas causas, sintomas, consequências e estratégias de mitigação. O artigo também corresponde ao recorte do projeto de pesquisa em andamento desenvolvido pelo LAPCI, condizente às patologias informacionais.

A implementação de programas de competência em informação, técnicas de gestão do tempo e da informação, e a criação de ambientes de suporte são fundamentais para enfrentar este desafio. Ao adotar uma abordagem integrada e holística, é possível reduzir os impactos negativos da fadiga informacional e promover um ambiente mais saudável e produtivo para indivíduos e organizações. Ressaltamos, entretanto, que a investigação, agora apresentada, enuncia um desenho primeiro para demonstrar como a literatura nacional da área de Ciência da Informação tem abordado a síndrome da fadiga informacional.

Como tratamento apenas de um recorte de uma pesquisa ampla desenvolvida pelo LAPCI, oportunamente apresentaremos os resultados teóricos e empíricos finais da investigação, que perscruta os programas de pós-graduação em CI na região nordeste brasileiro.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Texto Revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BAWDEN, D. ; ROBINSON, L. Information Overload: An Overview. *In*: OXFORD encyclopedia of political decision making. Oxford: Oxford University Press, 2020.

BIRD, J. **The Reuters guide to good information strategy**. London: Reuters, 1996. Disponível em: http://jmab.planetaclix.pt/GesInf/Aula5/The_Reuters_Guide_to_Good_Information_Strategy.pdf. Acesso em: 26 jun. 2024.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

XXIV Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação – XXIV ENANCIB
Vitória-ES – 04 a 08 de novembro de 2024

HAN, Byung-Chul. **No exame**: perspectivas do digital. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

SOUZA, Maria Laura Botelho de; SIMON, Carla Sasso. Hábitos de consumo de informação: como as redes interagem com a saúde mental dos indivíduos. **Conhecimento Interativo**. São José dos Pinhais, v. 17, n. 2, p. 329-349, jul./dez., 2023. Disponível em: <http://app.fiepr.org.br/revistacientifica/index.php/conhecimentointerativo/article/view/846/771>. Acesso em: 25 jun. 2024.

VIEIRA, Ícaro de Oliveira; RAZZOLINI FILHO, Edelvino. Sobrecarga de informação na tomada de decisão: legitimação de escalas e sua relação com a necessidade de cognição do decisor. **AtoZ**: novas práticas em informação e conhecimento, Curitiba, v. 8, n. 1, p. 32–38, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://brapci.inf.br/#/v/114934>. Acesso em: 26 jun. 2024.

WILKE, Valéria Cristina Lopes. Pós-verdade, *fake news* e outras drogas: vivendo em tempo de informação tóxica. **Logeion**: Filosofia da Informação, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 8-27, set. 2020. Disponível em: <https://cip.brapci.inf.br//download/147613>. Acesso em: 25 jun. 2024.