

COMO DIMINUIR O TEMPO NAS REDES SOCIAIS

Nos últimos anos, as redes sociais se transformaram em nosso padrão de existência no mundo. Isso significa que praticamente todas as pessoas utilizam alguma rede social, seja para trabalhar ou para interagir com os amigos. Ao mesmo tempo, o crescimento desse novo modelo de comunicação trouxe um problema: consumimos grande parte do nosso tempo na internet.

Uma pesquisa recente do Global Web Index mostrou que as pessoas gastam, em média, duas horas por dia com redes sociais e mensagens. Em muitos casos, esse tempo pode ser ainda maior. Não estou dizendo que é errado utilizar as redes sociais - elas podem facilitar - e muito - nossas atividades. O problema surge quando há um excesso de uso, o que pode trazer prejuízos para a nossa vida.

O primeiro passo para entender se a vida digital está atrapalhando nossa rotina é questionar: o que é importante e estou deixando de fazer para ficar em redes sociais? Essa conscientização te ajudará a começar a mudar o seu comportamento e a perceber o quanto de tempo você está desperdiçando com coisas que não são úteis.

Uma segunda dica, apesar de óbvia, é evitar um número muito grande de redes sociais. Esse acúmulo faz com que as pessoas gastem muito mais tempo do seu dia para checar todas elas e responder mensagens em diferentes plataformas. Portanto, em vez de criar uma página em todas as opções disponíveis na internet, escolha uma ou duas redes que serão mais úteis para você.

Fazer uma boa seleção das pessoas que você segue também é algo que pode ajudar a evitar conteúdos desnecessários. Ao seguir um número restrito de pessoas que você considere interessantes, você terá informações muito mais relevantes e com maior profundidade.

Outra sugestão é desativar as notificações do seu celular, o que evitará que você perca muitas horas do seu dia olhando para a tela do aparelho. Também é importante não deixar o celular ao lado da sua cama - checar as redes sociais antes de dormir pode prejudicar o seu sono e a sua produtividade no dia seguinte.

Por fim, escolha sempre o pior horário do dia para entrar nas redes - quando estiver mais cansado e menos produtivo. Assim, você evitar que o uso da internet prejudique e tome o seu tempo nos momentos em que estiver mais disposto.

Caso você sinta que está muito viciado na internet, o ideal é fazer uma "dieta de redes sociais". Comece escolhendo um dia da semana para não entrar nas redes e, nas semanas seguintes, aumente esse número para dois ou três. Com o tempo, você sentirá a diferença na sua disposição, conseguirá controlar melhor o seu tempo e, consequentemente, aumentará a sua produtividade.

CHRISTIAN BARBOSA
é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo

CORRIDA PRESIDENCIAL

Para manter Lula candidato, PT pode recorrer a tratados internacionais

Por AE

Se o PT decidir de fato seguir em frente com o plano de prolongar ao máximo a candidatura formal do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva ao Palácio do Planalto neste ano, o caminho pode estar na combinação entre prazos da legislação eleitoral e recursos a órgãos internacionais.

Diante da decisão do partido de enquadrar dirigentes para evitar que falem abertamente sobre um plano B, especialistas ouvidos pelo Broadcast Político entendem que medidas como um recurso baseado no Pacto de San José da Costa Rica poderiam dar sustentação à estratégia.

Ratificado pelo Brasil em 1992, o tratado



Diante da decisão do partido de enquadrar dirigentes para evitar que falem abertamente sobre um plano B, especialistas entendem que medidas como um recurso baseado no Pacto de San José da Costa Rica poderiam dar sustentação à estratégia

de 1969 estabelece que só pode ser impedido de se candidatar aquele que já esgotou todos os recursos possíveis. Na prática, sob a presunção de inocência,

o acordo permite que uma pessoa concorra mesmo com uma condenação em segunda instância, como é o caso de Lula.

O entendimento

contradiz a Lei da Ficha Limpa, que proíbe a candidatura de políticos condenados por um órgão colegiado, lembra o advogado Fernando Neisser,

Presidente eleito terá minoria no Congresso e precisará buscar apoio, diz Arida

Por Altamiro Silva Junior, AE

O economista Persio Arida, ex-presidente do Banco Central e coordenador do programa econômico do pré-candidato à presidência Geraldo Alckmin (PSDB), disse ontem, 10, que qualquer presidente que vencer nas urnas em outubro terá minoria no Congres-

so. Arida também observou que não se governa contra o Parlamento e, por isso, para aprovar as reformas necessárias, como a da Previdência, o novo governo vai precisar buscar apoio e tentar construir uma coalizão.

“Presidente que governa ignorando o Congresso não termina o mandato”, disse Arida durante palestra ontem

em São Paulo, ressaltando que isso aconteceu com o ex-presidente Fernando Collor e com Dilma Rousseff. “Tem que ter apoio, tem que formar coalizão. O presidente tem que ter capacidade de negociação política”, ressaltou o economista em evento da Câmara de Comércio França-Brasil.

Arida disse que o

crescente descrédito da sociedade brasileira com a classe política pode levar a um erro, de se eleger um “outsider”, que teria o risco de ter baixo capital político. “Alguém sem habilidade para formar coalizão, para tomar um cafezinho e compor com gente que não é de seu agrado não funciona como presidente da República. O Brasil, para

presidente da Comissão de Direito Eleitoral do Instituto de Advogados de São Paulo (IASP).

“A jurisprudência da Corte internacional foi no sentido de dizer que as leis dos países que dizem algo diferente do tratado - como é o caso da Ficha Limpa - violam o pacto”, explica Neisser. “O STF está submetido à autoridade da Corte. Para fins de interpretação do tratado, ela é a última instância”, diz.

Na prática, entretanto, quem decide sobre o cumprimento de decisões de cortes internacionais é o próprio STF. Neisser reconhece também que ninguém no Brasil nunca recorreu a uma corte internacional em um caso semelhante ao de Lula.



S.A.L.

SISTEMA DE ATENDIMENTO AO LEITOR

Se você tem alguma sugestão, reivindicação ou não está satisfeito com problemas relacionados a seu bairro, ligue

4524-0507

ou e-mail: redacao@ji.com.br

JORNAL DE ITATIBA

Diário

INOVANDO E SERVINDO A POPULAÇÃO

Ps: Nós estamos à disposição para divulgar problemas relativos à comunidade e não particulares

LOTÉRIAS	
LOTERIA FEDERAL	
CONCURSO 5282 - 09/05/2018	
1º	02.335
2º	60.319
3º	09.150
4º	14.584
5º	08.883

MEGASENA	
CONCURSO 2038 - 08/05/2018	
06	25 26 35 38 40

DUPLASENA	
CONCURSO 1785 - 08/05/2018	
1º	18 19 34 36 38 43
2º	04 14 19 22 25 36

QUINA	
CONCURSO 4674 - 09/05/2018	
06	12 36 38 67

LOTOMANIA	
CONCURSO 1864- 08/05/2018	
02	07 11 22 24
34	42 45 51 52
56	58 62 64 68
75	79 94 96 99

LOTOFÁCIL	
CONCURSO 1660 - 09/05/2018	
01	02 03 07 08
10	11 13 14 17
18	20 21 24 25

LOTOGOL	
CONCURSO 974 (03/05/2018)	
CORINTHIANS/SP	1 2 INDEPENDENTE/ARG
VASCO/RJ	0 + CRUZEIRO/MG
ATLÉTICO/MG	0 0 CHAPECOENSE/RS
PONTE PRETA/SP	0 1 FLAMENGO/RJ
ROMA/ITA	+ 2 LIVERPOOL/ING

LOTECA	
CONCURSO 797 (30/04/2018)	
1	CEARA/CE 0 3 FLAMENGO/RJ
2	INTERNACIONAL/RN 0 0 CRUZEIRO/MG
3	BAHIA/BA 0 0 ATLÉTICO/PR
4	JOVENTUDE/RN 1 3 AVAL/SC
5	PONTE PRETA/SP 0 1 LONDRIANA/PR
6	SÃO BENTO/SP 1 1 GOIÁS/GO
7	BOTAFOGO/RJ 2 1 GRÊMIO/RS
8	AMÉRICA/MG 0 1 VITÓRIA/BA
9	FLUMINENSE/RJ 1 1 SÃO PAULO/SP
10	ATLÉTICO/MG 1 0 CORINTHIANS/SP
11	PARANÁ/PR 1 2 SPORT/PE
12	VILA NOVA/GO 3 1 SAMPÃO CORREIA/MA
13	JOINVILLE/SC 0 2 BRAGANTINO/SP
14	SANTA CRUZ/PE 0 0 ABC/RN

JORNAL DE ITATIBA

Diário

EXPEDIENTE

Propriedade
EDITORA ITATIBA LTDA.
Redação e Administração: R. Camilo Pires, 368 - C.E.P. 13.250.907
Fone (011) 4524-0507(PABX) / Fax - (011) 4524-0115

Distribuição
R. Comendador Franco, 207 - Fone (011) 4538-0313

Notícias Nacionais
Agência Estado

DIRETOR ADMINISTRATIVO
Manoel Roberto Massaretti Jr.
Jornalista Reg. no M.R.T.S.P.

DIRETOR DE REDAÇÃO
Manoel Roberto Massaretti Jr.
Jornalista Reg. no M.T.

EDITOR CHEFE
Roberta Massaretti Nascimento
M.T.B. 28.680

EDITOR ASSISTENTE
Jéssica Momentel
M.T.B. 80.909

Associado à
ADJORI-SP
Associação dos Jornais de São Paulo

SITE: **www.ji.com.br**

E-MAIL:
reportagem@ji.com.br
redacao@ji.com.br
publicidade@ji.com.br
ced@ji.com.br

Os artigos e charges com assinaturas ou pseudônimos não traduzem o pensamento da Direção do Jornal