Titulo: Como diminuir o tempo nas redes sociais
Veículo: Gazeta de Santo Amaro
Página: 2
Tiragem: 20000
Seção: ***
Data: 02/06/2018

EDITORIAL

O caos em meio à guerra por combustível

Caos. Uma simples palavra sintetiza o que se tornou o Brasil com a greve dos caminhoneiros. Uma classe trabalhadora, que a maioria das pessoas repele no dia a dia, conseguiu parar o país por mais de 10 dias e desestabilizar a vida de muita gente.

É fato que a falta de combustível prejudicou uma boa parte da população. Hospitais cancelaram procedimentos marcados, os mercados estavam desabastecidos, o transporte público teve sua frota reduzida, diversos voos foram cancelados nos aeroportos, entre tantas coisas.

Mas o quanto dessa desestabilização foi causada pela própria população? A corrida histérica por combustível é mesmo necessária? Estocar comida em casa por medo que a greve se estenda por muito tempo, é uma decisão sensata ou muitos não percebem que isso infla o preço das mercadorias (devido à grande procura) e gera uma tensão maior do que a realidade propõe?

O que vimos com a greve foi pessoas desesperadas em manter seu padrão de vida, declinando do protesto que acontecia nas estradas. O declínio aconteceu quando as pessoas aceitaram pagar pelo combustível, um preço mais caro do que estava sendo protestado na greve. Ou seja, não há protesto que se sustente quando a população não colabora para que os dias de paralisação sejam eficazes e levem o Governo à ceder.

O Governo Federal demorou uma semana para se render as propostas dos caminhoneiros. Ou seja, por quanto tempo mais veriam o país entrar em colapso e evitar o diálogo com os manifestantes?

Estima-se que os prejuízos, apenas em São Paulo, sejam de R$150 milhões. Mas o caos poderia ter sido evitado se os combustíveis não estivessem com preços abusivos, diariamente.

As eleições de outubro são a próxima aposta para mudar os rumos do país. É o momento ideal para buscar uma solução a um Brasil que há anos sofre com as incoerências do poder público.

FONTE: INPE / CPTEC



ARTIGOS

Afaste-se de gente que seca pé de arruda

Existem fatores que independem de nossa vontade. Um deles é impedir que pessoas negativas ou "vampiritivas" se aproximem de nós, gente que seca pé de arruda e faz samambaia pular do vaso. Essas pessoas estão em todos os ambientes e sempre tropeçam na vida de quem quer vencer; de quem tem sonhos ou de quem está feliz.

São pessoas com grande dificuldade no processo evolutivo da existência, nem sempre são más, apenas não desenvolveram capacidade de conquista e querem que o mundo fique do jeito que elas vivem. Todo lobo gostaria que o mundo fosse um grande rebanho de ovelhas.

Quando alguém não está com seu campo de visualização da coerência totalmente aberto, não consegue reconhecer este tipo de pessoa e permite uma convivência e aproximação deste tipo de pessoa, que em pouco tempo pode se tornar desastrosa exercendo influência direta ou indireta na vida de quem busca sucesso, felicidade, tranquilidade e paz de espírito.

Faça uma avaliação em seu meio de convívio. Caso tenha em algum nível de relacionamento, este tipo de pessoa ao seu lado, é o momento de identificá-la, diminuir a relação a parâmetros apenas cordiais e nada mais. Estou sugerindo cordialidade e não desprezo, pois nunca devemos desprezar ninguém. A cordialidade vai manter a pessoa socialmente perto de você, mas longe de seu reduto de realizações e também de seu campo de energia.

A possibilidade da escolha de nosso relacionamento é de nossa exclusiva responsabilidade, assim como as consequências que este relacionamento nos trará. Se é possível escolher pessoas de boa índole e positivas para estarem em nosso caminho, não perca tempo com pessoas que secam pé de arruda e fazem samambaia pular do vaso, guardamos da vida a maneira com a qual vivemos.

**CESAR ROMÃO é palestrante e escritor; autor de 25 livros. www.facebook.com/ROMAOCESAR*

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.

O primeiro passo é questionar: o que é importante e estou deixando de fazer para ficar em redes sociais?

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.

Ao seguir um número restrito de pessoas que você considera 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.

Por fim, escolha sempre o pior horário do dia para entrar nas redes - quando estiver mais cansado e menos produtivo.

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.*

HÁ 50 ANOS

ESTA GREVE TERMINOU ASSIM

Por Redação
reportagem@gruposulnews.com.br

Foto: Grupo Sul News


GAZETA DE SANTO AMARO

ESTA GREVE TERMINOU ASSIM

"Agora, os alunos dos cursos Ginasial, Clássico, Científico e Normal, estão aguardando o pronunciamento dos professores sôbre as suas reivindicações. A greve no INSTITUTO DE EDUCAÇÃO PROFESSOR ALBERTO CONTE durou quase uma semana. Tudo começou contra a Portaria 31, como nos outros colégios estaduais. Depois, os estudantes chegaram a concluão que os problemas internos teriam de ser resolvidos, primeiriamente. Os alunos foram divididos em Grupos de Estudos, para, durante o movimento, elaborarem as reivindicações. A Assembléia tornou-se permanente, sempre realizada no anfiteatro da escola. Na primeira vez, o diretor do estabelecimento, professor Walter Wandich, ameaçou intervenção policial, caso a Assembléia não fosse dissolvida. Ninguém se retirou e o diretor teve de voltar atrás na sua decisão. Aí, o movimento tornou-se mais intenso, inclusive com o apoio da maioria dos professores, que até aquele momento não haviam se pronunciado. Texto e NELSON BLECHER.

Aulas

Censura

Proibid

Há 50 anos, a edição da Gazeta de Santo Amaro trazia uma reportagem com o título "ESTA GREVE TERMINOU ASSIM", que tratava sobre uma greve realizada por alunos do Instituto de Educação Professor Alberto Conte, em Santo Amaro. A greve teve início em diversos colégios estaduais, mas os alunos perceberam que era necessário reivindicar ações internas da instituição.

A greve, que já durava 1 semana, estava ameaçada, pois, o diretor disse que convocaria as forças policiais. Os alunos permaneceram firmes e o diretor desistiu. A maioria dos professores apoiava as reivindicações dos alunos.

FELICITAÇÕES



O Grupo Sul News parabeniza o colaborador Jonevaldo Spineli que fez aniversário no último dia 24 de maio.
Desejamos muitas felicidades e muitos anos de vida.

Parabéns!

NOTAS

FESTA JUNINA SOLIDÁRIA

Neste final de semana (2 e 3) a Paróquia Sant'ana realiza a Festa Junina Solidária. Haverá brincadeiras, e muitas comidas típicas, como: pastel; espetinho, dos Freis Carmelitas; doces, das Irmãs Carmelitas; caldos, dos Irmãos Salvinistas; vinho quente e quentão, preparado pelos fiéis da Paróquia Sant'ana e cachorro quente.

Endereço: Rua Regina Badra, 282 - no Alto da Boa Vista
Datas: 02/06 das 14h às 22h | 03/06 das 10h às 21h

TROCA DE FIGURINHAS E EXIBIÇÃO DOS JOGOS DA COPA EM SANTO AMARO

Às vésperas da Copa do Mundo da Rússia 2018, a unidade do Sesc Santo Amaro abre espaço para pessoas de todas as idades trazerem seus álbuns e, além de trocar figurinhas, compartilhar experiências.

Durante o mês, o público poderá assistir a transmissão dos jogos da seleção brasileira na primeira fase do campeonato em telas disponibilizadas na unidade.

Troca de figurinhas: 05 a 28 de junho

Exibição dos jogos

Horário: Terças e quintas, das 18h às 19h30
No sábado, dia 16, das 15h às 18h

CET MONITORA TRÂNSITO EM INTERLAGOS PARA FESTA JUNINA

Nos fins de semana, de 26/05 a 17/06, das 15h às 22h00, para realização de Festa Junina.

Confira onde acontecem as interdições:

Cidade Dutra
Rua José Luis Monteiro, 1021 e Rua Indochina
Dias: 02 e 03/06, 09 e 10/06, 16 e 17/06, das 18h às 22h.

Grajaú
Rua Augusto Teixeira, entre Avenida Rosalia Iannini Conde e Rua Nelo Bertolacine
Dias: 02 e 03/06, 09 e 10/06, 16 e 17/06, das 15h às 22h.

EXPEDIENTE

Gazeta de Santo Amaro
Jornal de Moema
Interlagos News
Gazeta Brooklin·Campo Belo
Itaim News

GRUPO SULNEWS

Fundador
Armando da Silva Prado Netto (1960 - 2012)

Diretoria
José Carlos Rodrigues Jr. - MTB 72.272/SP
Rafael Henrique Rodrigues - MTB 72.271/SP

Conteúdo On Line e Off Line
Agência Sul News

Distribuição
Antônio Rufino

Redação
Av. Ipanema, 625 - VeleirosSão Paulo - SP
CEP 04773-010 - Tel.: (11) 3892-1510
Email: reportagem@gruposulnews.com.br

Desde 1960 a serviço da zona sul de São Paulo

Publicidade
anuncios@gruposulnews.com.br

Peridiocidade
Semanal

Tiragem
60 mil exemplares

Tiragem por título

Gazeta de Santo Amaro - 20.000 exemplares

Gazeta do Brooklin & Campo Belo - 10.000 exemplares

Jornal de Moema - 10.000 exemplares

Interlagos News - 10.000 exemplares

Itaim News - 10.000 exemplares

Regiões de distribuição e cobertura
Santo Amaro Alto da Boa Vista - Chác. Flora - Jd. Petrópolis - Chác. Sto. Antônio - Granja Julieta - Vila Cruzeiro - Guarapiranga Jd. Promissão - Jd. Marajoara - Vila Anhanguera - Largo 13 de Maio Pça. Floriano Peixoto

Moema Pássaros: Av. Macuco - Al. dos Arapanés - Av. Canário Av. Eucaliptos - Rua Ibijaú - Av. Pavão - Av. Rouxinol - Índios: Al. dos Nhambiquaras - Al. dos Maracatins - Al. dos Anapurus - Av. Aratãs Av. Jandira - Av. Jurucê - Av. Moema - Av. Jamaris - Av. Divino Salvador

Interlagos Socorro - Veleiros - Interlagos - Cidade Dutra Jd. Suzana - Pq. das Árvores - Vila São José - Jd. Primavera

Brooklin Vila Cordeiro - Vila Gertudes - Jd. das Acácias - Cidade Monções - Jd. Hípica

Brooklin Paulista Brooklin Velho - Brooklin Novo - Vila Almeida - Campo Belo

Não é de nossa responsabilidade o conteúdo dos anúncios publicados nem a idoneidade dos anunciantes.

Tel.: (11) 3892-1510
gruposulnews.com.br

/gazetadesantoamaro
tvsulnewssp
gruposulnews
issuu/gruposulnews
@gazetadesantoamaro
11 93146-2661

AJORB