

Como gerenciar os seus e-mails

**Por Christian Barbosa*

Você tem muitos e-mails para responder? Às vezes se sente perdido em meio a tantas mensagens? Há algum tempo, grandes nomes e empresas de tecnologia defendiam que o e-mail estava prestes a morrer e que novas tecnologias substituiriam o volume de mensagens que receberíamos. Os anos se passaram e, ao contrário do que acreditavam, o e-mail continuou a crescer e a sensação de sobrecarga com essa ferramenta é cada vez mais comum.

Alguns anos atrás, desenvolvi um produto capaz de analisar caixas de entrada e selecionar o que era ou não importante, separando os itens de acordo com sua relevância. Durante as pesquisas para a criação do produto e do algoritmo, aprendi muito sobre o comportamento das pessoas em relação aos e-mails e descobri que muitas lidam quase obsessivamente com as mensagens recebidas. O fato é que muita gente transforma sua caixa de entrada em uma lista de tarefas e permite que o e-mail controle sua rotina.

O problema é que a priorização do e-mail faz com que você passe o tempo todo atendendo às demandas dos outros e adie coisas que realmente precisa fazer. É preciso, então, parar para refletir e entender se você é uma pessoa mais comprometida com o e-mail ou se é mais produtiva.

Aqueles que se preocupam demais com a caixa de entrada geralmente chegam ao fim do dia com a sensação de que ele passou rápido demais e de que fez muita coisa, mas pouco do que realmente precisava. E é verdade. Nessa situação, você se sente exausto como se tivesse carregado um enorme peso nas costas, mas, na realidade, o que fez foi colocar o seu tempo, atenção e foco em coisas que não deveriam ser feitas – ou, pelo menos, não naquele momento.

E como mudar esse hábito? Primeiramente, é preciso entender que o seu dia precisa ter um planejamento que deve incluir desde as tarefas mais importantes até as circunstanciais. Reserve um período do dia para focar nas suas atividades, longe do e-mail. Se nesse momento alguém precisar de você com real urgência, irá telefonar ou encontrar outra forma de se comunicar. Alguns profissionais específicos precisam checar o e-mail o tempo inteiro, mas para pelo menos 80%, é possível acessar esporadicamente.

Quando terminar as atividades importantes, está liberado para checar e responder suas mensagens. Assim, vai ter a sensação de que evoluiu no cumprimento das tarefas.

Para os que têm mais dificuldade em deixar os e-mails, planejar, priorizar e estabelecer uma rotina, uma dica interessante é olhar as mensagens no intervalo de cada tarefa importante. Isso já ajudará a fazer mais coisas necessárias e reduzir o tempo gasto com questões circunstanciais.

Le Petit
STORE



Rua Paes Leme, 711 - Centro - Andradina - SP (18) 3723-3247 99602-1011

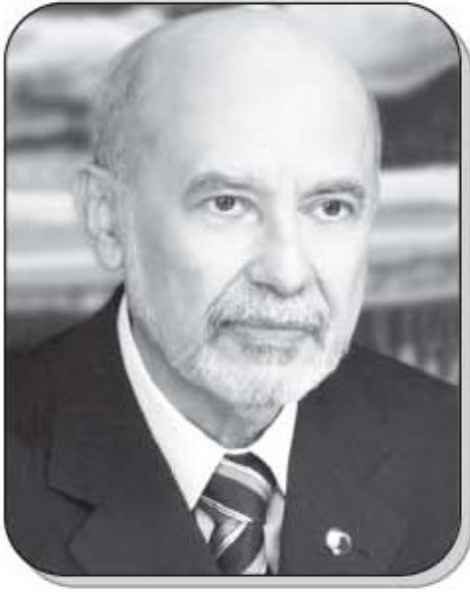
POSTO
guaporé

QUALIDADE INSUPERÁVEL. EXPERIMENTE!

Av. Guanabara, 2524 - Fone: 3722-9970

Milagres existem. Só que, perante a Lei de Deus, não são milagres

Paiva Netto



No início da década de 1980, respondendo à pergunta de um jovem repórter, declarei-lhe que milagres existem. Só que, perante a Lei de Deus, não são milagres.

Um dia, o Mecanismo Celeste que os rege será desvendado pela Ciência humana.

Nessa ocasião magnífica, mais comovente será o entendimento dele. E os milagres se multiplicarão, porque seremos mais bem versados em sua legislação excelsa.

O próprio Jesus afirma, em Seu Evangelho, segundo João, 14:12: “Em verdade, em verdade vos digo que aquele que crê em mim também fará as obras que Eu faço, e as fará maiores do que estas, porque Eu vou para meu Pai [e vós permanecereis na Terra]”.

A existência de Deus

O Mecanismo das Leis Divinas, que regem a vida no Cosmos, pode ser visto como um milagre pela nossa atual compreensão, que segue em desenvolvimento.

Numa época, mesmo que distante, desvelaremos a Sua Essência Sublime.

Quando em definitivo aliarmos mente e Fé, razão e Amor Fraterno, isso se tornará realidade. Seremos testemunhas, então, de um milagre novo, que promoverá a Sociedade Ideal, a realmente Generosa, por consequência Solidária, Altruística e Ecumênica. Porquanto, esse é o supremo objetivo da Fé Realizante, isto é, a Fé que se mobiliza pela transformação da comunidade. Teremos finalmente entendido que o Amor, ou a falta dele, define o caráter dos Espíritos, dos seres humanos, dos povos e das nações.

Fato sobrenatural

Ora, o singular fato de vivermos em nosso planeta já é acontecimento, digamos, sobrenatural, que os maiores cientistas ainda não deslindaram ao certo.

Enquanto os cultores da razão perscrutam os caminhos do Conhecimento Superior, continuemos exercendo o milagre do trabalho, orando e vigiando, consoante determina Jesus no Seu Evangelho, segundo Marcos, 14:38, e Mateus, 26:41: “Vigiai [trabalhai] e orai, para não cairdes em tentação. O Espírito, na verdade, está pronto, mas a carne é fraca”.

Voltaremos ao assunto.

José de Paiva Netto, jornalista, radialista e escritor.
paivanetto@lbv.org.br — www.boavontade.com

Loterias

MEGA-SENA
Resultado Concurso 2052 (23/06/2018)

50 51 56 57 58 59

LOTOFÁCIL
Resultado Concurso 1679 (22/06/2018)

05 07 08 09 10
11 12 14 15 16
17 19 20 21 23

QUINA
Resultado Concurso 4706 (23/06/2018)

03 29 33 53 69

LOTOMANIA (ACUMULOU)
Resultado Concurso 1877 (22/06/2018)

03 04 11 19 26
28 33 38 44 46
57 67 70 81 82
85 88 93 94 98

TIMEMANIA (ACUMULOU)
Resultado Concurso 1196 (23/06/2018)

19 24 26 47 53 54 70

RESULTADOS ANTERIORES
www.loterias.caixa.gov.br

NACIONAL

Segunda Turma do STF manda soltar José Dirceu



Por 3 votos a 1, a Segunda Turma do Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu suspender a execução da condenação do ex-ministro José Dirceu a 30 anos de prisão na Operação Lava Jato. Com a decisão, Dirceu deverá ser solto. Ele cumpre a pena na Penitenciária da Papuda, em Brasília.

Arrecadação da União cresce 7,81%, a maior desde 2014



A recuperação da economia e os tributos cobrados sobre os combustíveis fizeram a arrecadação federal crescer em maio e é a maior para o mês desde 2015.

CNJ proíbe cartórios de registrar união estável poliafetiva



O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) decidiu impedir, por 8 votos a 6, que os cartórios de todo o país lavrem qualquer tipo de documento que declare a união estável entre mais de duas pessoas, relação conhecida como poliamor.

BC prefere não sinalizar próximos passos na definição da Selic

Por conta das incertezas relacionadas à economia brasileira, o Comitê de Política Monetária (Copom) do Banco Central (BC) optou por não sinalizar os seus próximos passos. Na última semana, o comitê decidiu manter a taxa básica de juros, a Selic, em 6,5% ao ano.



JR O Jornal da Região
DIÁRIO LIVRE E INDEPENDENTE

Melissa Caroline Gonçalves Baleroni Oquiucci-ME

Sócia da Associação Brasileira de Revistas e Jornais

C.N.P.J. 05.736.431/0001-34 - Insc. Est. 170.097.928.118-ME

Impressão: Rua Orensy Rodrigues da Silva, 544 - Cep 16901-055

Rua Orensy Rodrigues da Silva, 544
Centro - CEP 16.901-003.
Fone/Fax: (18) 3722-3900 / (18) 3722-8280 / (18) 3702-7820

Proprietários e Responsáveis

Melissa C. G. Baleroni Oquiucci

Colunista Social

Roosevelt Jacobs

Diagramação

Eduardo Bonini

Não nos responsabilizamos por artigos assinados que compete exclusivamente a seus autores. Os originais e as fotos não serão devolvidos.

Jornalistas

Maria A. G. baleroni (MTB 45128/SP) Caio Shiomi (Colaborador)
Luana Carvalho Jean Oliveira (Colaborador)
Manoel Messias Helio Consolero (Colaborador)

Departamento Comercial

Raquel Pancini - Fones: 98123-4047/99711-7503
e-mail: raquelpancini@hotmail.com.br
E-mail: jornal.da.regiao@uol.com.br

www.ojornaldaregiao.com.br