

Veículo: Mundo Ela - UAI

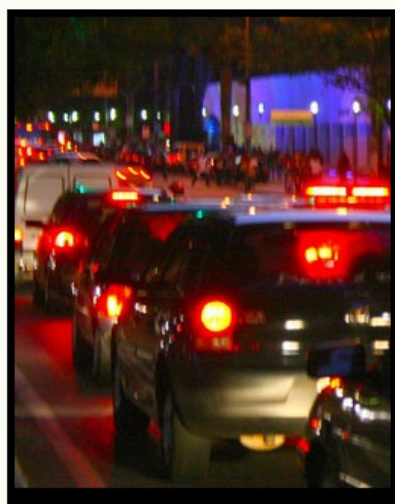
Data: 21/01/2010



Seção : [Mundo Ela - Carreira](#) - 21/01/2010 23:46

Não perca mais tempo no trânsito

por Christian Barbosa



Não é de hoje que nós, brasileiros, sofremos com o trânsito caótico, principalmente nas grandes cidades do país. Segundo dados do DENATRAN, (Departamento Nacional de Trânsito) em 2009 a frota de veículos que circularam por São Paulo atingiu a média de 6 milhões por mês. Com tantos carros nas ruas, sair de casa com seu automóvel tornou-se sinônimo de tortura.

Atrasos, inalação excessiva de monóxido de carbono, calor e estresse são apenas alguns exemplos dos problemas acarretados pelo trânsito, principalmente em grandes capitais como São Paulo, Belo Horizonte e Rio de Janeiro. Além das dificuldades já citadas, a perda de tempo também aparece no ranking dos transtornos causados pelo excesso de carros.

Pensando nisso, selecionei algumas dicas que podem transformar os horários de tráfego intenso em um momento proveitoso para você:

- Tenha sempre um livro por perto: Não adianta ficar nervoso em um congestionamento. Se estiver munido de um livro, não há com o que se preocupar. Aproveite esses minutos, ou até mesmo horas, para apostar em algo que queria a muito ler, mas não tinha tempo. Outra opção é carregar sempre no carro livros da faculdade e publicações relacionados ao trabalho, dessa forma poderá usufruir desse momento para estudar;
 - Aulas de inglês no trânsito: Existem aulas de inglês adaptadas em áudios books, assim, fica fácil você usar o tempo parado para fazer algo produtivo e aprender aquele idioma que tanto faz falta no seu trabalho;
 - Seu celular pode ser um gravador: Idéias boas costumam surgir quando menos esperamos. Se ela "pintar" no carro, não perca tempo. Use seu celular para gravá-la. Pode ser uma solução para um problema profissional, uma idéia de programa com sua família, ou mesmo um lembrete de tarefas. Não deixe nada escapar;
 - Consulte sua agenda: Aproveite o "tempinho extra" para verificar suas prioridades do dia e examinar também as atividades que deverão ser realizadas no próximo dia. Esta é uma ótima maneira de relembrar qual será sua rotina;
 - Relaxe um pouco, ouça músicas: Buzinar ou gritar em meio ao tumulto de carros não irá tirá-lo de lá. Aumente um pouco o volume do rádio, sintonize uma estação que julgue boa, ou coloque aquele CD que você tanto gosta. Afinal, música sempre relaxa e distrai e logo você estará fora do congestionamento.
- O maior segredo para se entreter no trânsito é aproveitar o tempo no carro para fazer alguma coisa importante pela sua vida, mesmo que pequena. Lembre-se de uma coisa cabe à você decidir se permanece na inércia ou se torna esse momento produtivo!

*Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Tríade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro.