

Veículo: Panorama Brasil

Data: 19/01/2010



19/01/2010 15:28:00 - OPINIÃO

Não perca mais tempo no trânsito

*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 seis 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 o seu celular para gravá-la. Pode ser uma solução para um problema profissional, uma ideia 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 a você decidir se permanece na inércia ou se torna esse momento produtivo!

*Christian Barbosa - 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".