

Veículo: Dia-a-dia Revista
Data: 03/02/2010



É possível ganhar tempo no trânsito

quarta-feira, 3 de fevereiro de 2010 [✉ enviar](#) [🖨 imprimir](#) [💬 comentar](#)

Eliane de Souza

Atrasos, inalação excessiva de monóxido de carbono, calor e estresse são apenas alguns exemplos dos problemas acarretados pelo trânsito, mas nenhum destes se compara à sensação de perda de tempo enfrentada por quem se dispõe a dirigir nas grandes cidades. Com organização, é transformar os horários de tráfego intenso em um momento proveitoso. Quem afirma é o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa, também autor dos livros *A Tríade do tempo* e *Você e Dona do Seu Tempo*. Anote as dicas antes de perder a cabeça ao volante:



- 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 audiobooks, 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.