



[CARREIRA / GESTÃO](#) - 25/09/2010

Como aproveitar o tempo perdido no trânsito

 Nitya Rios e 8 outras pessoas curtiram isso. [Curtir \(desfazer\)](#)

Paulistano gasta, em média, 2 horas e 42 minutos por dia no trânsito para realizar todas as suas tarefas

Elisa Campos



Trânsito parado na rua da Consolação

Quem mora em São Paulo sofre com o trânsito e provavelmente não se surpreende com uma estatística assustadora. Segundo pesquisa do Movimento Nossa São Paulo em parceria com o Ibope, o paulistano gasta em média **2 horas e 42 minutos por dia no trânsito** para realizar todos os deslocamentos necessários. Com tanto tempo passado na rua, a questão é: como podemos aproveitá-lo a nosso favor? **Christian Barbosa**, especialista em **gestão do tempo** e produtividade, dá algumas dicas para **contornar a situação a nosso favor**.

“O caminho é transformar cada vez mais o carro em uma segunda casa”, diz. “Hoje, em São Paulo, passamos cerca de um mês por ano no carro. Já que estamos lá mesmo, o melhor é aproveitarmos o tempo para fazer algo em prol de nossa carreira”.

Uma das opções apontadas por Barbosa é estudar línguas estrangeiras, como inglês e francês, usando CDs. Seu currículo ganha pontos e você economiza tempo. Ainda nessa linha, os audiolivros, cada vez mais populares, podem ser uma boa ajuda para acelerar a lista de títulos pendentes de leitura.

SAIBA MAIS

Com a ajuda da tecnologia, é possível, inclusive, adiantar algumas das tarefas do trabalho. “Usando o recurso viva-voz, dá para realizar conference calls de dentro do próprio carro. Eu mesmo faço isso de vez em quando”, afirma o especialista em gerenciamento do tempo.

Planejamento

Além de aproveitar melhor o tempo passado dentro do carro, Christian Barbosa aconselha os motoristas a se programarem melhor. Nos horários de pico, por exemplo, ao invés de voltar direto do trabalho para casa, talvez seja melhor emendar alguma atividade próxima da empresa, como uma academia ou curso de línguas.

Tentar diminuir a distância entre os pontos em que você precisa se deslocar é uma das principais maneiras de evitar ficar parado no trânsito. “Em alguns casos, é melhor mesmo mudar de casa para ficar mais próximo ao trabalho”.

Embora seja uma proposta polêmica ainda no meio empresarial brasileiro, existe a possibilidade de trabalhar alguns dias de casa, sem precisar se deslocar até o escritório. “O que as empresas precisam entender é que hoje somos profissionais do conhecimento. Elas não têm que cobrar horário, mas sim desempenho. De fato, há um determinado tipo de pessoa que não consegue ser produtivo em casa, mas também existem muitas que conseguem trabalhar muito mais focadas”, afirma Barbosa.

Outra alternativa é negociar com a empresa horários mais flexíveis de entrada e saída, para evitar que você precise estar na rua nos horários de pico. Afinal, o tempo é precioso demais para ser perdido, não é mesmo?