

Título: Trânsito produtivo		Tiragem: 30000	
Veículo: Correio da Bahia - Salvador		Seção: Mais	
Página: Capa, 16 e 17		Data: 16/10/2012	Valor: R\$ 0,00

Como usar o trânsito da cidade a seu favor

Motoristas e especialistas dão dicas de como aproveitar o tempo gasto nos engarrafamentos de Salvador. Aprender línguas é uma delas **págs. 16 e 17**

TRÂNSITO PRODUTIVO

Especialistas dão dicas para usar melhor o tempo no engarrafamento

Leo Barsan

leo.barsan@redebahia.com.br

O trânsito está lento nos dois sentidos da Paralela. Na orla, o fluxo é intenso. Evite a região do Iguatemi. A Bonocô, é bom não pegar. E na Vasco da Gama? Tudo travado.

Quem vive em Salvador conhece a situação acima. De acordo com uma amostra do Censo 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a capital baiana é a terceira do país em tempo gasto no deslocamento para o trabalho - média de mais de uma hora só de ida. Então, fica a pergunta: os engarrafamentos são sempre inúteis, correto? Nem sempre.

Veja o que diz o especialista em produtividade Christian Barbosa: "O caminho é transformar cada vez mais o carro em uma segunda casa. Hoje, nas metrópoles, passamos cerca de um mês por ano no carro. Já que estamos lá, o melhor é aproveitar o tempo para fazer algo pela carreira ou pela vida pessoal".

Segundo Barbosa, o condutor deve ter sempre uma opção para relaxar, ouvir cursos em audiolivros, organizar a agenda ou gravar boas ideias para não esquecer.

"Estudar línguas usando CDs pode ser uma ótima saída, já que muita gente se queixa da falta de tempo. Os audiolivros podem ser uma boa ajuda para acelerar a lista de títulos pendentes de leitura", comentou Christian.

E que tal transformar seu carro numa pequena academia? O psiquiatra especializado em hipnose dinâmica e medicina psicossomática Leonard Vereá orienta que os motoristas podem recorrer à ginástica isométrica (um método de contrações musculares localizadas).

"As pessoas estão muito estressadas, cansadas e sem paciência. A ideia é aproveitar o tempo no trânsito para recuperar a energia, e fazer uma atividade física ajuda a relaxar. Um exercício simples é contrair os músculos abdominais o máximo que puder", indicou Vereá (ver ilustração).

Na onda dos especialistas, a estudante de Direito Marília Andrade, 23 anos, sabe bem como aproveitar as quatro horas diárias que 'perde' no trânsito. "Como faço estágio em dois lugares, gravo as aulas da faculdade no celular e escuto no som do carro. Também gravo reuniões com clientes do escritório", conta ela.

As questões particulares também ganham atenção no congestionamento. "Quando perguntam qual o melhor horário pra ligar pra mim, digo que é quando estou no engarrafamento", admite Marília, fazendo questão de dizer que só fala via bluetooth (conexão sem fio entre dispositivos).

IDEIAS Para o funcionário público Hilton Santos, 50, os congestionamentos aguçam a criatividade. "Como ministro palestras, algumas ideias surgiram exatamente no engarrafamento. Peguei a caderneta e anotei. Quando me desloco, concentro nos enfoques que vou dar. Prefiro até desligar o som do carro", diz.

O analista de sistemas Osniildo Soares, 41, já chegou a levar mais de três horas entre Periperi e o Centro Administrativo da Bahia (CAB), onde trabalha. Por isso, faz do carro um ambiente cultural.

"Deixo acessórios que possam ser usados com o carro sem movimento. Um vasto repertório de músicas, alguns livros e acesso à internet. Mas leitura e internet, só quando o trânsito está absolutamente parado", afirma.

Segundo Christian Barbosa, que é considerado o maior especialista em gestão de tempo e produtividade no Brasil, independentemente da atividade realizada, é essencial focar na segurança. "Se for perder a



Hilton tem muitas ideias no engarrafamento, então faz pequenas anotações para lembrar de tudo depois

atenção, a pessoa deve se conformar em apenas ouvir música. Ou, então, pega uma carona", diz.

O especialista lembra ainda que a tecnologia pode ajudar: "Se pretende fazer ligações no trânsito, o ideal é ter um bluetooth. Dá pra fazer até conferências", explicou Christian.

Para além da ginástica isométrica, o psiquiatra Leonard Vereá tem outra dica: "Dá para aproveitar o trânsito e conhecer mais a cidade. Quantas coisas passam despercebidas porque as pessoas só andam estressadas? O trânsito está lotando os consultórios psiquiátricos".

E não para por aí. "Sabe aquela conversa que você tem com o vizinho ou a vizinha no elevador? Transfira para o trânsito. Por que não? Dá até para paquerar. Quando meus funcionários querem falar comigo e não posso ser interrompido, convido depois para dar uma volta de carro na cidade e a gente pode conversar", concluiu Vereá.

NO CARRO



1

Contraia os músculos abdominais o máximo que puder e mantenha-os assim.

Coloque as mãos no externo do volante, forçando para dentro o máximo que puder (os exercícios 1 e 2 podem ser feitos ao mesmo tempo).



2



3

Levante os braços acima da cabeça e force-os contra o teto do carro.

Coloque as mãos sobre os joelhos e force-os para baixo com todos os músculos dos antebraços, braços, costelas e pelto. Force para cima, usando os músculos das coxas e os abdominais.



4

EDITORIA DE ARTE/CORREIO



MARINA SILVA



No carro, Marília ouve aulas gravadas, o que estudiosos aprovam, mas também se maquia, o que não é bom

Atividades que roubam a atenção são perigosas, diz especialista

O trânsito está parado e o acesso à internet atrai para o bate-papo. A lentidão dos carros permite retocar a maquiagem ou fazer a barba. Dá até para ver TV. "Comprei uma TV por R\$ 500 e, às vezes, levo quase duas horas da Boca do Rio para a Federação, aí assisto. Sei que não é o certo, mas não consigo ficar sem fazer nada", confessa a esteticista Júlia Silva, 30 anos. O presidente da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego na Bahia (Abramet), Armênio Santos, lembra que atividades que tomam muita atenção são perigosas. "Não dá pra assistir TV e dirigir. O condutor fica sem reação", explica. O analista de sistema Osniildo Soares admite que já chegou a se barbear no congestionamento.

"Aproveitei para cortar as unhas. Sempre deixo o kit no carro: barbeador, cortador de unhas, perfume". O CORREIO perguntou no Facebook o que as pessoas fazem no congestionamento e teve algumas respostas inusitadas. Um dos usuários assegurou que já jogou dominó, enquanto outro disse que xinga até o engarrafamento desaparecer. A estudante Marília Andrade não dispensa a maquiagem. "De vez em quando, uso a internet. Nunca provoqueei acidentes. É perigoso, mas como às vezes está totalmente parado...". Sobre esses recursos, o médico Armênio Santos é enfático: "Tudo isso existe. São muitas aberrações e o celular é a mola mestra de todas".

Os caminhos de tráfego são os mesmos, mas as agonias são outras. O tempo no trânsito reflete na anatomia, nas articulações e no psicológico

Armênio Santos, da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego

COMO APROVEITAR O TEMPO

Christian Barbosa, apontado como o maior especialista do Brasil em gestão de tempo e produtividade, explica que, no trânsito, vale a pena fazer algo importante para a sua vida, mesmo que seja uma coisa pequena. Veja abaixo algumas sugestões de Barbosa do que pode ser feito durante o congestionamento sem comprometer a segurança

■ **Aulas** Existem muitos audioli-vros, cursos de linguas ou de conteúdos para concurso, por exemplo. Assim, fica fácil você usar o tempo parado para fazer algo produtivo e consolidar algum assunto.

■ **Memória** Ideias boas costumam surgir no momento em que as pessoas menos esperam. Se ela pintar no carro, com você parado no congestionamento, não dê chance de ela escapar. Use 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 se perder.

■ **Organização** Aproveite o "tempinho extra" para verificar suas prioridades do dia e examinar também as atividades que deverão ser realizadas nos próximos dias. Esta é uma ótima maneira de relembrar qual será sua rotina.

■ **Tranquilidade** Relaxe um pouco e ouça boas 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. Logo você estará fora do congestionamento.

'O trânsito determina a felicidade das pessoas', afirma médico

O ritmo ditado pelos congestionamentos gera a sensação de perda de liberdade e é capaz de levar a distúrbios comportamentais e na saúde, segundo especialistas. "Os caminhos de tráfego são os mesmos, mas as agonias são outras. O trânsito hoje determina a felicidade das pessoas", afirma o presidente da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego na Bahia (Abramet), Armênio Santos. "O tempo que a pessoa passa no trânsito reflete na dinâmica, na anatomia, nas articulações e no psicológico", explicou o presidente da Abramet. As consequências, segundo Santos, são comprovadas nas 'colisões' da vida. "Não só em acidentes automotivos, como entre as pessoas. Está cada

vez mais comum, em função do estresse, um matar o outro por motivos banais", lamentou. O psiquiatra Leonard Vereia ressalta que usar o tempo perdido no trânsito em atividades produtivas ajuda na saúde do corpo e da mente. "Quem segue as orientações para ter produtividade tem mais chances de se proteger. Quem tem distúrbio usa o carro como pretexto para aliviar seus estresses", comenta. De acordo com a psiquiatra, o trânsito intenso é consequência do crescimento das cidades e ninguém escapa disso, a não ser que opte por mudar de vida. "Ou a gente aprender a lidar com isso, ou então vai morar numa cidade mais tranquila ou numa escuna, como alguns amigos meus fizeram".