

profissional & negócios

A referência do RH

www.revistapn.com.br



RH X COMPRAS

Pelo bem das empresas, gestores de Recursos Humanos e compradores devem investir numa relação saudável e colaborativa.

Mais: como o RH pode ajudar a desenvolver Compras.

TRABALHO TEMPORÁRIO

MESA DE DEBATE EXPÕE
MOMENTO CRUCIAL DO
SEGMENTO

eSOCIAL

O PAPEL DO RH DIANTE DA
REVOLUÇÃO DA FISCALIZAÇÃO DIGITAL



Aproveitando o tempo em trânsito

Já que o problema da mobilidade urbana nas grandes capitais está longe de ser resolvido, é melhor aprender a aproveitar o tempo parado.

Os paulistanos perdem, em média, 27 dias por ano no trânsito da cidade. Pesquisa do Ibope feita a pedido do Movimento Nossa São Paulo mostra que o tempo médio diário em engarrafamentos é de 2 horas e 42 minutos, um minuto a menos do que a média do ano passado. Isso significa que a cada mês o cidadão passa dois dias e seis horas no carro ou no transporte público para se locomover. Segundo o professor do curso de Administração do Tempo da Methodus Consultoria Leandro Santos, essas cerca de 700 horas gastas no trânsito equivalem a quase dois MBAs.

Na contramão desses números, as pessoas reclamam da falta de tempo, tanto para o trabalho quanto para a família e o lazer. Por esse motivo, as horas gastas no trânsito são cada vez mais sentidas e deixam as pessoas doentes e estressadas.

Santos diz que, na vida pessoal, tempo passado no trânsito ocasiona problemas respiratórios, pois são horas em contato próximo com poluição do ar, auditiva e visual, devido aos diversos estímulos visuais e musculares ocasionados por ficar longos períodos em pé ou sentado de forma desconfortável, chacoalhando, no transporte em movimento. Ele também explica que, em geral, devido à pressa para não se atrasar, a maioria das pessoas não faz boas refeições pela manhã, e algumas vezes no momento do almoço também, o que gera outros problemas.

“O volume de estresse também aumenta consideravelmente”,

comenta ele, e explica que fatores como esses ocasionam perdas expressivas na produtividade profissional, principalmente para os profissionais da era do conhecimento, que usam muito a mente em seus trabalhos. “Essa realidade afeta a concentração: por exemplo, em uma atividade que o profissional faria em dez minutos, às vezes são necessários 30 minutos ou mais para atingir o mesmo resultado. Também a memorização fica prejudicada. E um dos mais devastadores prejuízos é a queda da autoestima, por não atingir resultados e não vislumbrar grandes perspectivas de mudanças desse quadro”, explica.

O especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa diz que os períodos gastos no trânsito podem fazer a pessoa ficar mais cansada, sem momentos para as coisas de que gosta. A sensação de pressa, de falta de tempo para as coisas que precisam ser feitas, aumenta. Isso também pode gerar ansiedade e angústia.

E é possível encontrar maneiras de aproveitar melhor esse tempo perdido? Segundo Barbosa, sempre temos algum momento que parece desperdiçado. Só precisamos começar a observar e encaixar algo produtivo neles. “Portanto, planeje o necessário, separe tempo para você, tenha uma vida saudável e aproveite todos os momentos. Tenha tempo para realizar suas tarefas e para aproveitar a vida”, aconselha ele.

Dicas para aproveitar o tempo no trânsito:



NO CARRO

1. O SOM QUE ENSINA

Segundo Barbosa, esse tempo em que teoricamente não poderíamos fazer nada pode nos ser muito útil. Precisamos aproveitar todos os momentos. “No carro você pode comprar ou baixar audiolivros, CDs de cursos de línguas ou até mesmo videoaulas que você veria pela internet, para ouvir no carro”, diz ele. Para aqueles que usam transporte público, o mesmo pode ser feito, mas com fones de ouvido, para não incomodar as outras pessoas.

2. ALONGUE-SE

Para se livrar do estresse, alongar-se no carro é uma dica valiosa. Veja como:

1. Coloque as mãos atrás da cabeça e eleve os cotovelos.
2. Gire os punhos para um lado e para o outro.
3. Estenda e flexione os pés e gire os tornozelos para um lado e para o outro para circular o sangue.
4. Leve o joelho em direção ao tórax ao lado do volante. Repita para o outro lado.
5. Leve o corpo para a frente, abraçando a direção.
6. Com as mãos, puxe a cabeça em direção aos ombros para alongar o pescoço. Repita do outro lado.
7. Gire os ombros para cima e para trás por diversas vezes.



3. CANTE

Gertraud Berka-Schmid, psicoterapeuta e professora da Universidade de Música e Arte de Viena, descobriu que aquelas pessoas que entoam uma melodia ou cantam realizam uma espécie de massagem nos intestinos, que provoca uma sensação de alívio no coração. Para o site Metamorfose Digital, ela diz que “Ao cantar, retemos por instantes a respiração. Portanto, é possível favorecer também a circulação, reforçar os nervos parassimpáticos, fortalecer a memória, reduzir o estresse e gerar tranquilidade”. Por isso, esqueça que está no trânsito e solte a voz!

4. OBSERVE E INSPIRE-SE

No trânsito passamos por lugares que muitas vezes nem vemos. Estamos ali todos os dias, mas não paramos para observar os detalhes e pensar sobre eles. Por isso, tenha uma nova forma de olhar para as coisas e tente observá-las melhor. Esse novo olhar pode fazer muitos profissionais se inspirarem e terem até novas ideias para o seu trabalho. Nesse instante, uma dica de alguns especialistas é estar sempre com um gravador à mão, para não perder a chance e não esquecer nada.

5. RESPIRE PARA SE ALEGRAR

Cada vez mais os pesquisadores descobrem como a respiração está ligada à neurologia e ao comportamento. Alguns dizem ainda que, feita da forma correta, ela pode ajudar a prevenir doenças como estresse, depressão e mesmo síndrome do pânico. Por isso, alguns exercícios de respiração podem ajudar naquele momento terrível no trânsito. Veja uma dica: sentado de forma ereta, inspire pelas duas narinas. Ao expirar, solte os músculos da boca e tente reproduzir o zumbido de uma abelha. Os iogues acreditam que a técnica traz alegria. ▶

*Precisando de uma
Folha de Pagamento
que atenda todas as
suas necessidades e
seja fácil de usar?*



USE a Folha Fácil, o sistema de folha de pagamento da Ginfor que vai simplificar sua vida, economizar dinheiro, tempo e reduzir custos. Seja qual for o tamanho do seu RH nós temos as soluções na medida certa.

Vote na Ginfor para TOP OF MIND ESTADÃO DE RH na categoria FOLHA DE PAGAMENTO!



*Porque você merece
ser bem tratado!*

(11) 5525-0670 | www.gi.com.br

COMPORTAMENTO



Leandro Santos,
professor do curso de
Administração do Tempo da
Methodus Consultoria:
700 horas anuais gastas no
trânsito poderiam valer quase dois
MBAs para o cidadão paulistano.

NO TRANSPORTE PÚBLICO

6. TRAÇANDO OBJETIVOS

Para aqueles que conseguirem um lugarzinho no ônibus ou metrô, esse momento ocioso pode servir como reflexão sobre a vida. Para Barbosa, é interessante aproveitar esse tempinho para rascunhar os passos de seus objetivos.

7. UM PORTAL PARA OUTRAS REALIDADES

Muita gente não imagina como pode ser reconfortante ler um livro. A sensação é de que as horas passam mais rapidamente, e quando a leitura é prazerosa, faz qualquer pessoa se transportar para a história – além de sempre ser uma ótima forma para aprender coisas novas. Segundo Barbosa, essa é uma boa oportunidade para ler aquele livro que está em sua prateleira há tempos. Para aqueles que ficam em pé, uma opção são os audiobooks, que podem ser ouvidos com fone de ouvido e ainda livram as mãos para segurar-se. De acordo com Santos, a prática propicia grandes diferenciais competitivos no ambiente profissional e acadêmico (alguns não leem no trânsito pois ficam com vertigem ou dores de cabeça; ao fazer um bom treinamento com leitura dinâmica, além de melhorar a qualidade da leitura – velocidade e compreensão –, podem diminuir ou até eliminar esses males usando tal técnica para ler em movimento).





O especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa diz que os períodos gastos no trânsito podem (e devem) ser mais bem aproveitados.

8. EXERCITE-SE

Com tudo parado à sua frente, será que não é mais fácil ir andando? O trânsito, muitas vezes, pode ser uma alternativa para fazerem as pessoas entenderem que andar as vezes é a melhor opção. Por esse motivo, use parte do trajeto para caminhar e exercitar levemente o físico. “Isso pode ser feito descendo um ponto ou estação antes ou depois do seu destino”, comenta Santos.



9. VEJA QUEM ESTÁ AO SEU LADO

Conhecer pessoas é uma das melhores coisas da vida. Trocas ideias, histórias e experiências pode ser melhor até do que uma leitura. Cada um guarda dentro de si algo que é único, e é sempre bom aprender com os outros. Você sabe quem está ao seu lado no ônibus? O trânsito pode ser uma boa oportunidade para conhecer e, quem sabe, fazer novas amizades. Aproveite!

10. COLOQUE O SONO EM DIA

Muitas vezes o próprio trânsito obriga as pessoas a saírem mais cedo e a chegarem mais tarde. Por isso, quando possível, pode ser benéfico dormir no transporte público e colocar as horas de sono em dia. Não tem o mesmo efeito que o sono da noite e em um local confortável como a cama, mas é mais aproveitável do que ficar estressado por não ter nada para fazer. ■

Saiba +

Os sites livrosnarrados.blogspot.com.br e o livrariafalada.com.br têm diversos audiolivros para você baixar e aproveitar melhor o tempo gasto no trânsito.