

**Veículo:** Hoje em Dia  
**Data:** 24/01/2010

## Artigo

# Para não perder tempo no trânsito

**\*CHRISTIAN BARBOSA**

Não é de hoje que nós, brasileiros, sofremos com o trânsito caótico, principalmente nas grandes cidades. Segundo dados do Denatran, (Departamento Nacional de Trânsito) em 2009 a frota de veículos que circulou por São Paulo atingiu a média de 6 milhões por mês. Com tantos carros, sair de casa com seu automóvel tornou-se sinônimo de tortura.

Atrasos, inalação excessiva de monóxido de carbono, calor e estresse são alguns exemplos dos problemas, principalmente em grandes capitais como São Paulo, Belo Horizonte e Rio de Janeiro. Além das dificuldades, a perda de tempo também aparece no ranking dos transtornos.

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 há muito ler mas não tinha tempo. Outra opção é carregar no carro livros da faculdade e publicações relacionados ao trabalho para usufruir desse momento para estudar;

- Aulas de inglês no trânsito: há aulas de inglês adaptadas em áudios books. Assim, fica fácil 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: ideias boas costumam surgir quando menos esperamos. Se pitar no carro, não perca tempo. Use o celular para gravá-la. Pode ser uma solução profissional, uma ideia de programa com a 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 as atividades a ser realizadas no próximo dia. 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 gosta. Afinal, música sempre relaxa e distrai e logo você estará fora do congestionamento.

O maior segredo é aproveitar o tempo para fazer alguma coisa importante, mesmo que pequena. Lembre-se: cabe a você decidir se permanece na inércia ou se torna esse momento produtivo.

\* Especialista em administração de tempo e produtividade, fundador da Triad PS, multinacional de programas e consultoria no Brasil, autor dos livros A Triade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor de Mais Tempo, Mais Dinheiro. [www.triadestempo.com.br](http://www.triadestempo.com.br) e [www.maistempo.com.br/](http://www.maistempo.com.br/)