



Saiba como manter a calma ao volante

A solução para o trânsito, cada vez mais caótico, está longe de acontecer, por isso, manter a calma diante do problema é o único caminho

VIVIANE RODRIGUES

À medida que as cidades crescem, aumentam o número de veículos em circulação. O resultado se reflete no trânsito através dos engarrafamentos, falta de vagas para estacionar, imprudência, barulho. Todos estes

fatores geram estresse aos motoristas que, em alguns casos, acabam perdendo o controle. Entretanto, esta atitude colabora para agravar ainda mais o problema.

“As pessoas têm necessidade de se deslocar até o trabalho ou outro compromisso, tem horário para chegar, e o trânsito se

torna um fator limitante, gerando uma grande carga de estresse. Somado a isso, há os problemas pessoais do motorista que já vive estressado, seja por excesso de trabalho ou problemas familiares e o trânsito se transforma em válvula de escape deste estresse”, salienta o terapeuta Gilberto



ENQUETE

O que mais estressa no trânsito? O que você faz para manter a calma?

FOTOS: VALTER TOZETTO JR.



“O que mais incomoda no trânsito são os congestionamentos, mas procuro não perder a paciência. Para me acalmar, costumo ouvir música e dá resultado”.

Renata Ostrowsky, 32, enfermeira.

“Estressa a impaciência, a imprudência e a falta de educação dos motoristas. Como trabalho com crianças, não posso passar este nervosismo para elas, então procuro manter a calma. Paro, respiro e conto até dez para não me exaltar. Está dando certo”.

Tiago Gomes Santos, 26 anos, transportador escolar.



Katayama, especialista em medicina do trabalho e saúde pública.

Katayama explica que em situações de estresse o corpo humano reage de diversas maneiras. “A adrenalina aumenta, os sentidos são acionados simultaneamente e a mente pode nos trazer lembranças, medos e outros sentimentos. Segundos nesse turbilhão de sensações parecem o tempo mais longo do mundo e, ao final, não lembramos o que dissemos ou fizemos”, observa.

Quando o estresse chega a um nível insuportável, é comum a pessoa projetar no trânsito toda a sua angústia, raiva, medo e tristeza, que são colocados para fora e, dependendo da atitude que é tomada, as consequências podem ser trágicas.

Por isso, o terapeuta ressalta que o



“O excesso de veículos é o que mais estressa e está caminhando para o caos. Somente investimentos em transporte coletivo poderiam resolver o problema. Enquanto isso não ocorre, é preciso exercitar a paciência e tentar entender a situação se distraindo com outras coisas”.

Alcione Aprilanti, 65, médico.



“O trânsito está um caos, os congestionamentos e o barulho estressam já nas primeiras horas da manhã. Para manter a calma procuro ouvir um louvor que me traga tranquilidade, pois o estresse não vai fazer o trânsito andar”.

Sandro Santana, 38, operador e ajustador de máquinas.

TRÂNSITO

melhor dos sentimentos a se exercitar ao volante é a calma. Porém, é praticamente impossível conviver 24 horas do dia sem se estressar enquanto se dirige. “Quando a raiva e a agressividade são liberadas, por exemplo, o desejo que se tem é a destruição do outro. Já quando o medo se faz presente numa situação, a primeira atitude a ser tomada é a de querer fugir, podendo até levar à paralisação dos movimentos físicos em casos extremos”, assinala. Mas como evitar estes sentimentos negativos e manter a calma? Segundo Katayama, a solução para o trânsito não está ao alcance do indivíduo e sim das entidades públicas, portanto, olhar para si é o caminho para controlar as emoções e não se deixar ‘envenenar’ pelo estresse.

Com base na natureza humana, o terapeuta desenvolveu algumas técnicas para ter calma no trânsito (veja box). Mas para que elas funcionem, o autoconhecimento é fundamental. Como você reage diante do

estresse, o que ele provoca? Estes são alguns questionamentos que ele propõe. “Toda a técnica funciona desde que o indivíduo conheça a si próprio”, entende.

Segundo Katayama, a calma não muda

o trânsito e sim o indivíduo, que vai respeitar mais as leis e os demais motoristas e evitar acidentes. “O problema é que as pessoas culpam o trânsito pelo estresse, mas não olham para si mesmas”, finaliza.

DICAS

Confira as técnicas que podem ajudar a manter o controle em situações extremas:

1º – Perceba, antes mesmo de entrar no seu carro, quais são os sentimentos que estão mais aguçados naquele momento. Se for a raiva, libere-a. Para isso, procure um lugar seguro, movimente seu corpo. Se esse sentimento é constante, uma boa dica é fazer exercícios físicos logo pela manhã.

2º – Conscientize-se que irá enfrentar

um trânsito, e que isso gera estresse. Aceite isso e prepare-se para não se aborrecer muito.

3º – Para não se estressar no trânsito, ouça uma música preferida, cante.

4º – Se o estresse aparecer, grite! Perceba o alívio imediato que sentirá ao liberar o estresse. Isso significa que o corpo e a mente estão saudáveis, e ficar preso ao estresse excessivo significa que o corpo e a mente estão adoecendo.



Loja Jundiaí
Rua Vigário J.J. Rodrigues, 177 • Vl. Arens • (11)2135-6464
Loja Itupeva
Rua Jundiaí, 337 • Centro • (11)4496-4692
www.bororo.com.br

BORORÓ

PARABÉNS MOTORISTAS!

SINDICATO DOS TRABALHADORES
EM TRANSPORTES RODOVIÁRIOS
DE JUNDIAÍ E REGIÃO



FONES: (11) 4521-7677 / 4521-7066
RUA BARONESA DO JAPI, 398/400 - JUNDIAÍ - SP