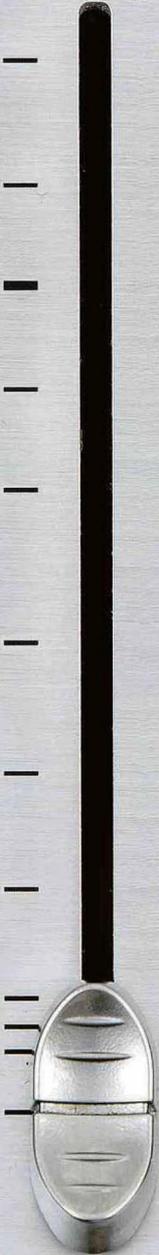


sobretudo

FOLHA DE S.PAU ★★
SÁBADO, 26 DE MAIO DE 2018 **D1**



Abaixe o volume

- ⇒ Como fazer valer a Lei do Silêncio dentro e fora do condomínio p. D4
- ⇒ Oficinas papa-grilos exterminam barulhos irritantes do carro p. D5
- ⇒ Aprenda a isolar ruídos no ambiente de trabalho e seja mais produtivo p. D3

vida prática

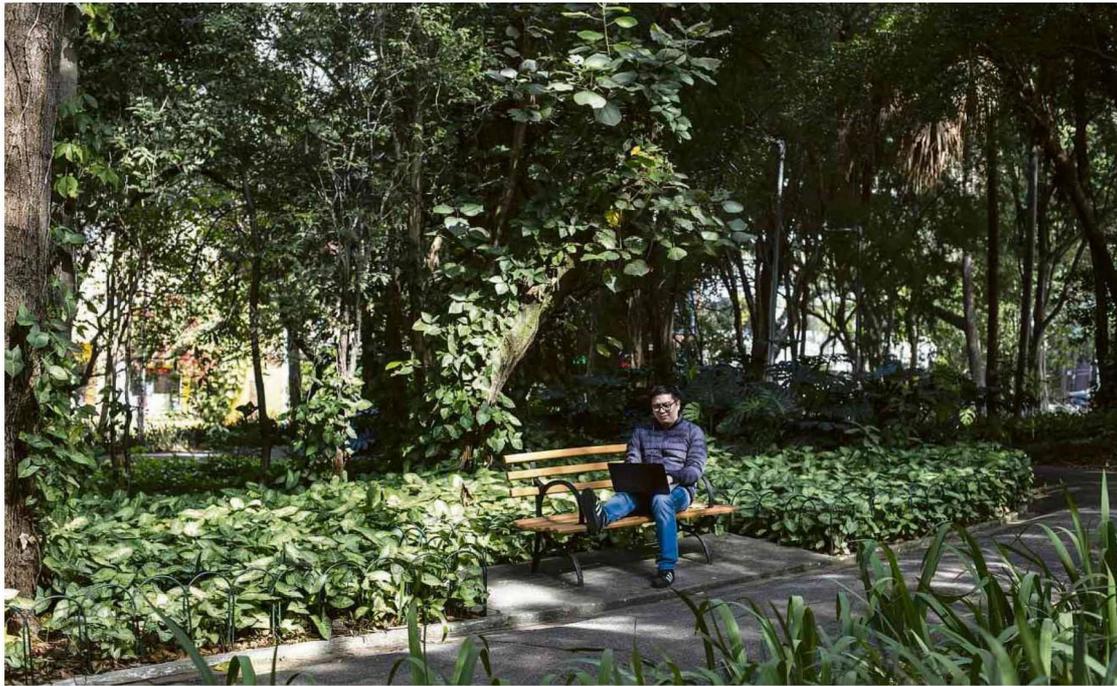
- ⇒ Como escolher o piso ideal para cada ambiente da casa p. D2

sobrerodas

- ⇒ Novo Ka Freestyle tem cara de jipinho e custa R\$ 63,4 mil p. D6

jogando verde

- ⇒ Moradores fazem guerrilha para impedir corte de árvores, escreve André Trigueiro p. D2



O consultor de marketing Gabriel Ishida, 30, trabalha no Parque Buenos Aires, em Higienópolis, região central de São Paulo Marcelo Justo/Folhapress

Como conviver com ruídos sem perder a concentração no trabalho

É melhor se acostumar com barulho dos colegas do que se isolar; técnicas ajudam a manter o foco

Anna Rangel

SÃO PAULO O silêncio faz diferença para quem quer aumentar ou manter a produtividade no trabalho. Isso porque o barulho prejudica o cérebro na hora de juntar, quantificar e memorizar as informações que recebe.

"Quando a pessoa é interrompida por um ruído imprevisto, como uma risada ou conversa agitada, cria-se uma competição de estímulos mentais", explica o médico neurologista Jorge M'Or, presidente do Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino.

Para manter a concentração, o volume ideal é de 48 a 52 decibéis, o equivalente a uma conversa em tom de voz baixo, segundo estudo da Universidade de Cornell (EUA).

Em um ambiente mais quieto, o profissional não fica em estado de alerta o tempo todo, esperando um barulho que o pegue de surpresa.

"Assim, a pessoa relaxa um pouco e consegue pensar com clareza", explica Mario Fernando Peres, neurologista do Hospital Albert Einstein.

Já que não dá para apertar o botão "silenciar" nos colegas ou na rua, há quem procure se disciplinar para abstrair os ruídos e manter o foco.

A tradutora Luciane Camargo, 33, convive com quatro obras ao lado de sua casa, em Itapetininga, a 180 quilômetros de São Paulo.

Para driblar as britadeiras, é comum acordar às 4h ou 5h e ganhar três horas de silêncio logo de manhã.

Mas a tática cobre apenas metade do expediente. Para o resto do dia, foi preciso pensar em um jeito de trabalhar mesmo como o alvoroço lá fora.

"Me imponho uma meta de palavras para traduzir até um horário e me esforço para manter o foco até lá. Concentração é treino", diz.

Quando bate a meta, Luciane se gratifica com alguns minutos para um café ou para brincar com seus cães.

"Desenvolver a capacidade

de abstrair sons indesejados é fundamental para melhorar a atenção e a produtividade", afirma o médico e neurocientista Ivan Izquierdo, coordenador do Centro de Memória do Instituto do Cérebro do Rio Grande do Sul.

Os indesejados, diz Izquierdo, são os ruídos. Os que importam são chamados sinais.

"Devemos nos submeter ao barulho e tentar aos poucos ouvir cada som individualmente. Isolar os sons que importam e deixar de lado o resto é um exercício, o único jeito de desenvolver essa habilidade", diz Izquierdo, autor de "Silêncio, por favor!" (Ed. Unisinos; 116 págs., R\$ 14,90).

No cérebro, essa regulação da atenção acontece abaixo do córtex, no tronco encefálico, em uma região chamada tegmento ventral.

É mais difícil desenvolver essa capacidade de abstração

quando o barulho interrompe o raciocínio de repente, segundo Ana Merzel Kernkrait, que coordena o serviço de psicologia do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

"Quando há uma obra ou outro som constante, claro que é incômodo, mas a pessoa vai abstraindo o som de forma gradativa e demora menos para retomar seu fluxo de pensamento".

Quem não consegue ignorar os ruídos pode usar fones de ouvido do tipo que cancela o som externo, mas desligados, sugere o otorrinolaringologista Oswaldo Laércio, do Hospital Sirio-Libanês.

Sem música, eles são protetores auriculares bastante potentes, já que os tradicionais, de espuma, só garantem isolamento de até 25 decibéis (ou o tique-taque de um relógio).

O consultor de marketing Gabriel Ishida, 30, usa o dis-

positivo quando precisa entregar relatórios com muitos dados para seus clientes, onde há métricas que afetam os investimentos dessas empresas. Mesmo quando trabalha em lugares públicos, como no Parque Buenos Aires (no centro) ou no CCSP (Centro Cultural São Paulo, na zona sul), Gabriel usa os fones.

"Uma vez, a abstração foi tanta que não percebi uma perseguição policial atrás de mim. O ladrão estava correndo, e as pessoas gritavam atrás dele. Só notei a comoeção quando percebi sombras passando na minha frente", conta.

Os fones podem ser uma alternativa para resolver o problema, mas o ideal é manter os ouvidos descobertos, segundo Izquierdo, e educar a si mesmo e aos colegas para zelar por conversas e telefones em volume baixo.

A publicitária Neiva Bor-

ges, 43, já trabalhava na Sodexo, em São Paulo, quando a empresa adotou escritórios abertos, sem salas e divisórias, e passou a se policiar para não incomodar os outros.

"Reconheço que falo alto, gesticulo, então ficava de olho se um colega lançava um olhar de desaprovção", diz Neiva. Quando ela precisa se concentrar, pede um dia para trabalhar de casa ou usa uma das salas de reunião.

Os escritórios abertos viraram favoritos dos gestores de RH no Brasil há pelo menos cinco anos e ajudam a melhorar a colaboração, mas podem afetar a concentração, aponta Peres, do Albert Einstein.

Agora, a empresa planeja criar a "sala da vaca amarela", conta a gerente de RH da Sodexo, Verônica Souza. "O plano é criar esse local, de uso coletivo, onde a norma será o silêncio total", diz.

77%

das pessoas preferem um escritório silencioso; 69% estão insatisfeitas com o barulho

até 40%

do tempo de um dia de trabalho é dedicado a atividades que demandam silêncio

42%

das pessoas tentam minimizar distrações usando fones ou outras soluções

85 decibéis

ou o toque do telefone no volume alto: esse deveria ser o limite máximo de barulho no trabalho

Fontes: Pesquisa "Workplaces Survey", da Geniesis, que projeta escritórios e falou com 2.035 pessoas nos EUA; OMS (Organização Mundial da Saúde) e Universidade Cornell (EUA)



A publicitária Neiva Borges, 43, na sala de reunião da empresa onde trabalha, em São Paulo Adriano Vizoni/Folhapress

“

Devemos nos submeter ao barulho e tentar ouvir cada som individualmente. Isolar os sons que importam e aprender a deixar de lado o resto é um exercício

Ivan Izquierdo, neurocientista

sobremorar

Morador de prédio tem que fazer barulho para conseguir silêncio

Excesso de ruídos é queixa mais comum em condomínios; acordo entre vizinhos depende de diplomacia e paciência

Valéria França

SÃO PAULO Barulho é a queixa mais recorrente nos condomínios paulistanos, segundo o Sindicato dos Síndicos. A gama de ruídos que incomodam os moradores é enorme. Uma festa que avança pela madrugada, o som alto da TV e até a pressão da válvula de descarga viram motivo de reclamação.

“É uma questão subjetiva, varia de acordo com a sensibilidade de cada um”, diz Davi Akkerman, coordenador do comitê de acústica nas edificações da ProAcústica, associação que reúne empresas e profissionais do setor.

Nem todos têm a mesma tolerância para os ruídos, assim como muita gente não percebe o incômodo que provoca. Marta Pachioni Montealegre, 56, é síndica profissional de sete edifícios, entre eles um condomínio-clubes com 288 apartamentos no Paraíso (zona sul de São Paulo).

“Tem um morador que chega do trabalho de madrugada, pega o telefone e fica conversando como se fosse meio-dia. O vizinho reclama que ele fala alto demais”, diz.

Como resolver esse tipo de impasse? “O máximo que o síndico pode fazer é ser mediador para que os dois cheguem a um acordo”, afirma ela. Muitas vezes, as questões se resolvem rapidamente e com cavalheirismo.

Presidente do Sindicato dos Síndicos e diretor da administradora BBZ, Roberto Piernikar, 37, foi surpreendido pela carta de um vizinho reclamando do barulho que seus filhos faziam.

Ele se queixava do som das rodas do triciclo das crianças passando pelo teto dele, assim como do barulho de objetos arremessados ao chão. Educadamente, o vizinho se oferecia para pagar a colocação de carpete na casa de Piernikar — algo que custaria em torno de R\$ 11 mil.

“Nunca imaginei que estivessemos incomodando. Eu mesmo colocaria o carpete se todos em casa não fossem alérgicos”, diz.

Piernikar explicou isso ao vizinho, ao mesmo tempo que estabeleceu regras mais rígidas para as crianças. A casa dele fica agora em silêncio durante a noite.

Mas há casos que parecem nunca ter fim. O engenheiro Rodrigo Mancuso, 41, mudou-se há cerca de dois anos para um apartamento da década de 1970, no segundo andar de um prédio na Vila Mariana.

Quando comprou o imóvel, não imaginou que o hostel localizado ao lado do edifício costumasse dar grandes festas. O síndico organizou um abaixo-assinado com os moradores pedindo aos donos do negócio providências, que não vieram.

“O som era tão alto que parecia estar dentro do meu apartamento”, lembra Mancuso. Ele registrou boletim de ocorrência na polícia e ligou para o 156 (canal de serviços da Prefeitura de São Paulo). Não adiantou nada.

Segundo a Lei do Silêncio, em regiões residenciais como a de Mancuso, o limite de ruído das 7h às 22h é de 50 decibéis, o equivalente ao choro de uma criança. Durante a noite, das 22h às 7h, o limite permitido cai para um ruído parecido com o de uma conversa (45 decibéis). Em zonas mistas, o máximo permitido seria o som de um aspirador de pó (70 decibéis).

Mancuso gravou o barulho das festas e abriu queixa na Prefeitura Regional da Vila Mariana. Um fiscal foi ao local, e o hostel foi ameaçado de fechamento porque não tinha registro para sediar eventos. Sem saída, os donos preferiram vendê-lo.

Os novos proprietários são mais cuidadosos, mas vez ou outra exageram. Mancuso colocou janelas antirruído. “Elas não bloqueiam todo o som, mas diminuem em 70%”.

Em alguns casos, o barulho mora ao lado. Em um prédio da Barra Funda, o comerciante Ricardo (nome fictício), de 33 anos, acordava todos os

dias às 5h, duas antes do que previa, despertado pelo barulho do liquidificador do vizinho — um personal trainer que não sai de casa sem tomar vitaminas energéticas.

“A parede da minha suite dá para a bancada da pia do apartamento dele. Quando ele liga a torneira, eu escuto. Quando ele quebra um ovo na pia, eu escuto. Imagine quando liga o liquidificador. É um horror”, afirma Ricardo, que tentou negociar com o vizinho, em vão. “O jeito foi desembolsar R\$ 8.000 para blindar minha parede”, diz ele, que agora está processando a construtora.

De acordo com o regulamento da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), para o interior de uma residência são considerados confortáveis sons entre 35 (que equivale a um sussurro) e 50 decibéis (conversa em tom normal).

“Não é uma lei, mas um índice usado pelos juristas para avaliar se há excesso de ruído”, diz Akkerman, da ProAcústica. Nesse caso, ligar uma máquina de lavar-louças (60 decibéis) ou um liquidificador (70 decibéis) durante a noite pode ser considerado excesso.

O regulamento interno dos condomínios estabelece regras para a melhor convivência dos moradores e inclui também os horários em que não se deve produzir ruídos incômodos.

“Cada prédio tem um regulamento interno, mas em geral todos pedem que haja silêncio das 22h às 06h”, afirma a advogada Viviane Basqueira D’Annibale, especialista em condomínios do escritório Soares Ribeiro.

Segundo a advogada, os condôminos que não respeitam as normas do edifício podem e devem ser multados. “Caso o pagamento não seja efetuado, o prédio poderá realizar a cobrança judicial.”

Se as sanções previstas — advertência e multa — não resolverem, o artigo 1337 do código civil prevê que o condômino com reiterado comportamento antissocial pode ser constrangido a pagar multa de até dez vezes o valor da mensalidade do condomínio.

“O ideal é evitar as instâncias judiciais”, diz Viviane. “As partes envolvidas devem conversar e chegar a um acordo para a boa convivência.”

Tipos de moradores de condomínio

Festeiro
Jovens solteiros, que muitas vezes moram em grupo e adoram reunir os amigos para fazer barulho

Atletico
Aquele que acorda de madrugada para treinar. É conhecido por despertar os vizinhos com o liquidificador, usado para fazer vitaminas energéticas

Pestinha
Criança cheia de energia que corre, joga bola, atrai coisas no chão e anda de triciclo pelo apartamento a qualquer hora

Sensível
O barulho incomoda mais a ele do que aos demais. Mesmo colocando janelas antirruído, continua sofrendo

Tranquilo
Não liga para nada. Se uma escola de samba tocar na sua janela, vai achar até divertido

Reclamão
Sem ter nada o que fazer, pega no pé de todo mundo, reclama dos barulhos — de todos os tipos —, dos empregados e do síndico (que para ele não faz nada certo)

Azarado
Tudo acontece com ele. Sempre os vizinhos mais barulhentos e mais problemáticos vão morar a seu lado

Maiores queixas em condomínios

- 1º Barulho
- 2º Vagas na garagem
- 3º Consumo de água
- 4º Reforma e vazamentos
- 5º Inadimplência

Fonte: Sindicato dos Síndicos



O engenheiro Rodrigo Mancuso, 41, no seu apartamento na Vila Mariana. Adriano Vizoni/Folhapress

Ilustração Alexandre Affonso



Painel de Peugeot 308 é desmontado para eliminar ruídos na oficina PapaGrillos, em São Paulo; serviço exige um dia de trabalho Fotos Marcelo Justo/Folhapress

Oficinas papa-grilos dão um trato na carroceria e acabam com 'nhec-nhec'

Variações de temperatura no interior do veículo e vibrações provocadas por buracos estão entre as principais causas de barulhinhos irritantes

Leandro Alvares

são PAULO Tirando o ronco do motor de carros esportivos, nenhum outro barulho do veículo costuma agradar os motoristas.

O problema é que os chamados grilos, aqueles ruídos irritantes que surgem do atrito entre o acabamento e a estrutura do carro, são inevitáveis com o passar do tempo.

Vibrações geradas por ruas esburacadas, exposição ao sol e o próprio desgaste das peças são culpadas pelo "nhec-nhec" de portas, painel, tampa do porta-malas e forrações.

Embora não representem qualquer tipo de risco à segurança, esses ruídos atormentam os ouvidos de quem usa o carro diariamente.

Mas não é preciso conviver com eles. Existem oficinas especializadas em caçar e eliminar os focos de barulho: as papa-grilos. O serviço custa R\$ 150 para um hatch e pode chegar a R\$ 5.500 em um utilitário esportivo.

"Os valores mais elevados são para as situações em que precisamos desmontar o carro completamente, em um trabalho que pode durar até uma semana", afirma Evilácio Almeida Souza Filho, dono da PapaGrillos.

Segundo ele, o serviço mais realizado é o de remoção de ruídos de portas por falhas de acabamento. O processo demora duas horas.

De acordo com Francisco Satkunas, conselheiro da SAE Brasil (Sociedade de Engenheiros da Mobilidade), a grande quantidade de plástico no acabamento está entre as causas dos barulhos.

"Há também o problema da constante variação de temperatura no interior do carro, o que faz surgir estalos indesejados", diz.

Além disso, as vibrações sofridas na carroceria "tendem a causar a ruptura em pontos de solda, provocando estalos ou rangidos, assim como a quebra de presilhas de fixação de componentes das portas, teto solar e dutos de ar", de acordo com o engenheiro.

O diretor financeiro André Graziano, 47, sabe bem o que é isso. "Sou daqueles que se incomodam com qualquer som impróprio na cabine, até com o barulho de moedas nos porta-objetos", afirma. "Para o meu azar, já tive vários carros infestados de grilos, até mesmo em zero-quilômetro." Desde que levou seu antigo Chevrolet Vectra a um papa-grilos, em 2006, nunca mais deixou de frequentar as oficinas do ramo.

"Tiro o carro da concessionária e já levo a uma oficina para prevenir o surgimento de ruídos. Foi o que fiz com o meu Hyundai Santa Fe."

Para eliminar o barulho, é feita a desmontagem da parte em que se encontra o grilo e executado um tratamento com uso de materiais como feltros, mantas, silicões e espumas específicas, além de componentes de fixação, como grampos e presilhas.

Quando o ruído tem como fonte um problema mecânico, a saída são as oficinas convencionais.

"Nós até identificamos a causa do problema, mas orientamos a levar o carro em um mecânico de confiança", afirma Souza Filho.

1 Técnico da oficina PapaGrillos aplica fita de feltro para proteger painel de Peugeot 308; 2 Além da aplicação de espumas especiais, oficinas trocam presilhas e grampos de fixação dos painéis 3 Funcionário desmonta porta-malas do carro para procurar origem de barulho



Como exterminar os grilos do carro

Origem

Os "grilos" costumam surgir do atrito entre o acabamento interno (feito, muitas vezes, de plástico) e a estrutura do veículo. São causados por vibrações geradas por ruas esburacadas, exposição de partes da cabine ao sol e pelo desgaste natural do veículo. Portas, painel, tampa do porta-malas, forrações e até pontos de solda rompidos são focos de ruídos

Diagnóstico

Nas oficinas, o primeiro passo é dar uma volta com o carro e o proprietário (com os vidros fechados e, preferencialmente, em rua de paralelepípedo) para entender o tipo de ruído e sua origem. Há também máquinas que auxiliam na localização do barulho, como o boscópio, que realiza uma inspeção visual, e o chassi ear, que potencializa o ruído

Tratamento

É feita a desmontagem da parte em que se encontra o barulho e executado um tratamento antirruído, com a aplicação de materiais apropriados, como feltros, mantas, silicões e espumas específicas, além de componentes de fixação, como grampos e presilhas

Preço

Varia de acordo com o nível de ruído e o tamanho do veículo. Os sons indesejáveis emitidos pela porta de um hatch, por exemplo, são eliminados por R\$ 150 em um processo que leva até duas horas de execução. Reparos de solda em uma coluna podem chegar a R\$ 480. Já em casos extremos, a manutenção pode chegar a R\$ 5.500

Tendência

Hatches e utilitários esportivos costumam apresentar mais barulhos na parte traseira, especialmente no tampão do porta-malas. Nos sedãs, as queixas frequentes estão relacionadas às portas e ao painel. Em qualquer tipo de carroceria, porém, um ponto de grande incidência de ruído são os bancos

Fontes: SAE Brasil; oficinas PapaGrillos e Auto Ruído Zero

Hatches costumam apresentar mais ruídos na parte traseira; nos sedãs, as queixas estão relacionadas às portas e ao painel

Segundo Satkunas, o assovio dos discos de freio, o atrito de metais causados pelos rolamentos de roda ou mesmo o som emitido pelas palhetas do limpador de parabrisas quando estão ressecadas são exemplos de ruídos prejudiciais ao automóvel e que devem ser solucionados o quanto antes.

O foco de alguns ruídos, entretanto, pode ser coibido em casa pelo próprio motorista. "Vale a pena observar detalhes como a fixação do banco, o encaixe do estepe e o triângulo, e ver se há objetos soltos no porta-malas ou porta-luvas", orienta o conselheiro da SAE Brasil.