

## Dragão do Mar realiza a Semana da Saúde 2018

### 15<sup>ª</sup> MINI MARATONA Nilo Lopes

Entre os dias 02 e 06 de abril a Dragão do Mar realiza a XIV Semana da Saúde com uma programação de palestras, atividades de saúde e bem-estar, além de exames de verificação de P.A e Glicemia e aplicação de vacinas. No dia 07 de abril, para fechar com chave de ouro e muita atividade física a Semana da Saúde 2018, acontece a XV Minimaratona e Caminhada Nilo Lopes. A programação reúne profissionais da Auto Viação Dragão do Mar e das demais empresas do segmento de transporte urbano, metropolitano e rodoviário e os profissionais das instituições ligadas ao transporte público (Sindiônibus, Sest/Senat e Etufor).

**Confira o cronograma de atividades e participe!**

#### Segunda-feira - 02/04/08

**Manhã:** Palestra "Saúde bucal: cuidado com os dentes é fundamental."  
9h às 10h  
Palestrante: (Odonto System)

**Tarde:** Palestra "Stress e Transtornos decorrentes."  
15h às 16h

Palestrante: (Unimed)

**Atividades extras:** Verificação de P.A e Glicemia e Vacinação

#### Terça-feira - 03/04/08

**Manhã:** Palestra "Stress e Transtornos decorrentes."  
9h às 10h

Palestrante: (Unimed)

**Tarde:** Palestra "Saúde bucal: cuidado com os dentes é fundamental."  
15h às 16h

Palestrante: (Odonto System)

**Atividades extras:** Verificação de P.A e Glicemia (Odonto System)

#### Quarta-feira - 04/04/08

**Manhã:** Palestra "Postura no ambiente de Trabalho."  
9h às 10h

Palestrante: Dr. Breno Carvalho (Osteopata).

**Tarde:** Palestra "Postura no ambiente de Trabalho."  
15h às 16h

Palestrante: Dr. Breno Carvalho (Osteopata).

**Atividades extras:** Verificação de P.A e Glicemia e Ginástica Laboral

#### Quinta-feira - 05/04/08

**Manhã:** Palestra "Cuidados com o coração."  
9h às 10h

Palestrante: Dr. Marco Antonio Abreu

Florentino (Médico do Trabalho)

**Tarde:** Palestra "Cuidados com o coração."  
15h às 16h

Palestrante: Dr. Marco Antonio sobre-nome (Médico do Trabalho)

**Atividades extras:** Verificação de P.A e Glicemia e Massagem (SENAC/CE)

#### Sexta-feira - 06/04/08

**Manhã:** Palestra "A importância da atividade física na minha vida."  
9h às 10h

Palestrante: (Sest/Senat)

**Tarde:** Palestra "A importância da atividade física na minha vida."  
15h às 16h

Palestrante: (Sest/Senat)

**Atividades extras:** Verificação de P.A e Glicemia e Ginástica Laboral

Mary Kay – Day Spa (Momento de Beleza)

#### Sábado - 07/04/08

**XV Minimaratona e Caminhada Nilo Lopes**

Local: Praça Dr. Nilo Henrique Lassi Lopes – Passaré  
Concentração: 7h.  
Largada: 8h.

## Capacitação dos Multiplicadores para o Treinamento contra o Assédio Sexual no Transporte Coletivo

No dia 02 de março o Sindiônibus, em parceria com o CRIARHT, realizou o Treinamento para conscientização contra o Assédio Sexual no Transporte Coletivo, com a participação de multiplicadores, que serão responsáveis pela capacitação dos colaboradores das empresas de transporte urbano e me-



tropolitano. Com o Tema "Assédio não é Passageiro" o treinamento apresentou o que diz a lei sobre assédio sexual, com orientações sobre situações consideradas de assédio sexual e apresentou depoimentos de algumas vítimas, visando sensibilizar o público para evitar esse tipo de comportamento. Em con-

tinuidade ao projeto, a Dragão do Mar qualificou no dia 09 de Março a primeira turma de colaboradores do tráfego interno, fiscalização e supervisão. As datas de treinamentos para os demais colaboradores (Motoristas, Cobradores e profissionais da Manutenção e Administração) serão divulgadas em breve.

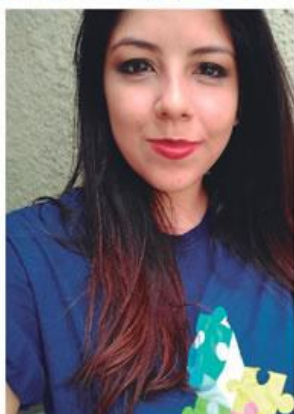
## Reunião do Criarht na Dragão do Mar

Mais visitas ilustres na Dragão do Mar! No dia 21 de março a empresa sediou a reunião mensal do CRIARHT - Criatividade em Recursos Humanos do Transporte, e apresentou suas práticas de Gestão de Pessoas.



## Visita da Fetrans para Avaliação da Ideia Inovadora

A Dragão do Mar participa de mais uma edição do Prêmio Melhoria da Qualidade do Ar, edição 2018, promovido pela FETRANS - Federação das Empresas de Transporte de Passageiros do Ceará, Piauí e Maranhão. O Prêmio tem o objetivo de incentivar as empresas do segmento de transportes no desenvolvimento de ações voltadas para a preservação do meio ambiente e de responsabilidade social. No último dia 20 de março uma equipe da FETRANS avaliou a Ação Inovadora "Reciclável Solidário", desenvolvida para esse ciclo, como parte das exigências para concorrer ao referido prêmio.



## Escola de Formação de Motorista

O mês de fevereiro marcou o início da Escola de Formação de Motoristas, turma 2018.1, formada por 22 alunos, que participam de aulas teóricas e práticas. A Escola de Formação tem o objetivo de capacitar os cobradores habilitados em categoria D ou E a concorrerem ao processo de promoção para o cargo de Motorista de Ônibus na empresa.

## Reconhecimento - Jovem Aprendiz Aluno Nota 10

A Auto Viação Dragão do Mar parabeniza os colaboradores **Lucélia Cristine de Lima Pereira, Francisco Evandro da Silva de Lima e Anderson Leonardo Ribeiro de Andrade**, pelo recebimento do título Aluno Nota 10. Esse reconhecimento é feito pelo Sest/Senat aos estudantes (Jovens Aprendizes) da instituição que se destacam nos quesitos de frequência, pontualidade, notas, participação e comportamento nas aulas ministradas pela instituição.



Acompanhe a Dragão do Mar também nas redes sociais e no site!



## Imposto de renda 2018: Quem deve declarar

Todo contribuinte elegível é obrigado a declarar, anualmente, os seus rendimentos e bens à Receita Federal, sejam trabalhadores, aposentados ou pensionistas. O período de apresentação da Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física - DIRPF iniciou no dia 1º de março e encerra às 23h59m59s, horário de Brasília, do dia 30 de abril de 2018. Veja quem precisa declarar:

- Contribuintes que receberam rendimentos tributáveis totalizando mais de R\$ 28.559,70 no ano passado. Ou seja, renda mensal superior a R\$ 1.903,98 mensais;
- Contribuintes que tiveram rendi-

mentos NÃO tributáveis acima de R\$ 40.000,00. Rendimentos não tributáveis são aqueles que não geram nem lucro nem valor líquido e, sendo assim, não incidem pagamento de imposto;

- Contribuintes com imóveis ou terrenos em suas posses, com valor superior a R\$ 300 mil.

### Os documentos necessários para DIRPF:

Informe de Rendimentos - Dívidas e ônus - Rendas variáveis - Pagamentos e deduções efetuadas - Organizar cópias de informações gerais, como CPF, Título de eleitor, dependentes etc.



## Equipe de manutenção finaliza com êxito e em tempo recorde a alteração da posição das catracas de ônibus

Lutando contra o tempo e com pouca reserva de veículos, uma equipe organizada pelo setor de Manutenção da Dragão do Mar, formada por doze profissionais (4 lanterneiros, 4 auxiliares, 2 pintores e 2 eletricitas específicos para trabalhar com bilhetagem eletrônica) realizaram a troca

de posição das catracas dos ônibus da empresa, em tempo recorde. A ação, realizada em 199 carros, prevista para ser concluída em 22 semanas, foi finalizada em 16 semanas. A alteração das catracas trouxe, entre outros benefícios, a redução da manutenção nos veículos, devido a melhor



Nessa edição, o InforMAR dá especial destaque à realização da XIV Semana da Saúde na Auto Viação Dragão do Mar. Mais do que um evento que oferecerá uma série de atividades e benefícios na empresa, precisamos entender o real sentido educacional a que esse evento se propõe.

A rotina de todos nós vem se transformando, ao longo dos anos, em verdadeiros desafios para a administração do tempo. Responsabilidades como a profissão, filhos e os afazeres do lar exigem tanto de todos nós que muitas vezes nos esquecemos de cuidar de uma peça fundamental desse quebra-cabeça: nós mesmos!

Esse é o foco da semana da saúde 2018, lembrar que não podemos ignorar a necessidade de adotar hábitos de vida saudáveis, que nos ajudem a manter corpo e mente sã para os desafios do dia a dia. Para os que ainda não deram o primeiro passo rumo à uma vida saudável, gostaria de ratificar meu convite para a XIV Mini-Maratona e Caminhada Nilo Lopes, que encerrará as atividades da Semana da Saúde no sábado, dia 08 de Abril de 2018.

Aguardo todos lá!

Fred Neto

## Saúde em Dia



### Fisioterapia na prevenção de Acidentes de Trabalho

Breno Carvalho, fisioterapeuta na Auto Viação Dragão do Mar

A Fisioterapia do Trabalho é uma área da Fisioterapia responsável por desenvolver programas que previnem acidentes, além de prestar consultoria e realizar a readaptação do colaborador afastado que retorna ao trabalho, incentivando-o a adquirir novos hábitos de vida e construir uma consciência corporal, gerando um bem-estar físico e emocional no ambiente de trabalho, reduzindo também as chances de aparecimento das DORTs (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

É neste contexto que a Osteo-

patia representa um dos grandes aliados para a precaução e reabilitação de doenças ocupacionais e acidentes no ambiente de trabalho. Quando aplicada dentro de uma análise global, a Osteopatia é considerada como excelente ferramenta de prevenção de DORTs e de qualquer tipo de disfunção que acompanha o funcionário em seu posto de trabalho.

Portanto, convidamos todos os colaboradores a procurarem o Fisioterapeuta Osteopata da empresa.

## Dicas de Manutenção



### Cuidados ao dirigir em dias chuvosos

Dicas do Gerente de Manutenção da Auto Viação Dragão do Mar, Marcos Narciso.

Independente do porte do veículo, dirigir exige muitos cuidados e durante períodos chuvosos estes devem ser redobrados. Nas vias públicas, é muito importante que os motoristas, tanto de carro de passeio como de ônibus, tenham cuidado com os buracos camuflados pela água, devido às suas péssimas condições de tráfego. Ao passar por um buraco o sis-

tema de direção do veículo pode ser danificado, o pneu cortado e a barra de direção empenada. Portanto, evite passar em locais alagados.

Outra dica é não deixar o carro parado em áreas alagadas, onde boa parte dos pneus ficam submersa na água. Isso prejudica o sistema de freio do ônibus logo no início da viagem.

## SEST/SENAT e Você

### Aberta as inscrições do projeto "Qualificação Profissional no Transporte Coletivo de Passageiros"

O Sest Senat lançou o projeto "Qualificação Profissional no transporte coletivo de passageiros" que viabiliza gratuitamente a mudança de categoria da habilitação de "B" para "D".

Contato Sest Senat: (85) 3304.4105 ou 3304.4109

Atenção aos requisitos:

- 1 - ter no mínimo 21 anos;
- 2 - ter vínculo empregatício com empresa de transporte coletivo urbano no cargo de COBRADOR;
- 3 - Possuir habilitação na categoria B, há pelo menos 24 meses;
- 4 - Não ter infração gravíssima ou grave, ou ser reincidente em infrações médias, durante os últimos 12 meses;

Os interessados podem fazer a inscrição no site [www.sestsenat.org.br](http://www.sestsenat.org.br) a partir das 10h do dia 02 de abril até às 17h do dia 16 de maio.

Para mais informações procurar o Departamento de Desenvolvimento Humano.

### EXPEDIENTE - Auto Viação Dragão do Mar

**Diretor:** Frederico Lopes Fernandes Júnior

**Gerente Administrativo:** Frederico Lopes Fernandes Neto

**DH:** Cleiza Martins e Kátia Rodrigues

**T.I:** Jaime Félix

**Jornalistas responsáveis:**

Camilla Andrade e Isabella Purcaru

**Design e Diagramação:** Luiz Pires e Ismael Nascimento

**Revisão:** Ana Luiza Martins

**Impressão:** Sobral Gráfica & Editora

### CONTATO INFORMAR:

Tel: (85)3304.3554 - e-mail: [jornalinformar@avdragao.com.br](mailto:jornalinformar@avdragao.com.br)

