



O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA?

ÚLTIMO MÊS DE 2020!

O final do ano sempre tem o sentimento de **renovação e esperança** para dias melhores. Após os acontecimentos ao longo desses 12 meses, esse desejo tornou-se ainda mais ávido.

Mas, na vida, sempre extraímos aprendizados diante das dificuldades. Com isso, surge o questionamento: quais lições aprendemos com a pandemia? Viver cada dia intensamente e demonstrar amor ao seu próximo são as principais delas, além de valorizar os simples momentos.

As adversidades trazidas com essa crise sanitária nos mostraram ainda que a **família** é o nosso principal tesouro e que com saúde não se brinca! É preciso se cuidar, usar a máscara, ter atenção à higiene pessoal e ficar atento a cada sinal de alerta emitido pelo seu corpo.

REINVENÇÃO

Outra lição aprendida com este cenário. Aprendemos que o ser humano é capaz

de se adaptar a diferentes situações e se reinventar para superar desafios. Instituições adotaram o sistema home office, pessoas passaram a empreender para complementar a renda familiar, estudantes tiveram que aprender a lidar com as aulas on-line, pessoas passaram a buscar atualizações profissionais em cursos à distância e empresas implementaram em suas rotinas o delivery via aplicativo. Com a Dragão do Mar e as demais empresas que integram o transporte urbano também não foi diferente. Várias medidas sanitárias tiveram que ser efetuadas para garantir a **segurança** e a **saúde** de clientes e colaboradores.

Foi possível perceber também uma onda de **solidariedade**. Várias pessoas se unindo para a arrecadação de cestas básicas, itens de higiene ou simplesmente um trabalho voluntário em prol de alguém ou uma causa. Que esta onda de **amor** se perpetue em todos os anos. E como dito no início do texto, para o próximo ano, seguimos com o sentimento de renovação e esperança para dias melhores.

FIM DE ANO

Estamos finalizando mais um ano. Um ano atípico, em que enfrentamos muitos desafios e provações. Estamos na linha de chegada com a sensação de cansaço, mas orgulhosos por termos conseguido.

Aproveitemos o espírito natalino para nos enchermos de gratidão e esperança, além de repensar novos significados para as nossas vidas. E por falar em gratidão, deixamos registrado aqui o nosso agradecimento por ter vocês conosco em mais um ciclo que se encerra.

E para este novo ano que se aproxima, desejamos a todos da família Dragão do Mar vitórias, amor, paz e muita saúde.

Fred Neto
BOAS FESTAS!

XVII SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Nos dias 23 a 27 de novembro aconteceu a XVII Semana Interna de Prevenção de Acidentes na Auto Viação Dragão do Mar. Foi uma semana recheada de programações com temas voltados para a segurança no ambiente de trabalho. Os colaboradores da Dragão do Mar puderam conferir palestras com vários profissionais, além de momentos extras de cuidados com a saúde.



DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

CONSTRUINDO ACESSOS E ROMPENDO BARREIRAS

No dia 02 de dezembro é comemorado o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. A data foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) com o objetivo de conscientizar os governantes para a importância de assegurar uma melhor qualidade de vida a todos os deficientes.

A inclusão é o principal meio para romper barreiras. Por isso, a Dragão do Mar adota medidas para a inserção dessas pessoas na sociedade de forma digna, como: contratação de pessoas com deficiência, além de oferecer o suporte necessário para o desenvolvimento deles na empresa e ambiente adaptado para livre circulação.

Mobilidade urbana também deve ser pensada quando se fala em inclusão. Para garantir o livre acesso de pessoas com deficiência, 100 % da frota de ônibus da Dragão do Mar é acessível. A empresa também tem especial atenção para a manutenção periódica dos elevadores para garantir o seu perfeito funcionamento sempre que for necessário, além disso, os colaboradores são treinados para atender com eficiência e empatia as pessoas com deficiência.



DEZEMBRO VERMELHO



MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DA AIDS

O Dezembro Vermelho tem o intuito de alertar a população sobre um assunto que ainda é tabu em nossa sociedade: a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS). A doença pode ser transmitida através do contato com o sangue do soropositivo ou por meio do ato sexual desprotegido, principal forma de contágio.

A utilização do preservativo ainda é a melhor proteção tanto para a AIDS como para outras infecções sexualmente transmissíveis (IST). Mas em casos de sexo desprotegido com parceiros não fixos, acidentes ocupacionais ou violência sexual, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece a Profilaxia Pós-Exposição (PEP), um tratamento com remédios para a prevenção do HIV. Ele deve ser iniciado até 72h após o ato e tem duração de 28 dias.

Tratamento | Quanto mais cedo iniciar o tratamento da AIDS, menor será a carga viral no organismo. Vale lembrar que o diagnóstico não é uma sentença para o fim! É possível conviver com a doença, desde que siga corretamente todo o tratamento médico, que consiste na utilização de medicamentos.

Cuidando de você | O Departamento Médico da Dragão do Mar está sempre disponível para atendê-lo! Confira os horários de funcionamento e não hesite em buscar ajuda caso precise.

Segunda-feira - de 8h às 12h

Terça-feira - de 13h às 16h

Quinta-feira - de 13h às 17h

Sexta-feira - de 08h às 12h

EM TEMPOS DE PANDEMIA, É IMPORTANTE FORTALECER A IMUNIDADE

Cuidar da saúde sempre foi importante, mas agora, por conta da pandemia do novo coronavírus, os cuidados devem ser redobrados, sobretudo em relação ao sistema imunológico. A alimentação é a principal aliada para o fortalecimento da imunidade, pois a combinação das vitaminas e minerais presentes nos alimentos é um grande fator para que o seu organismo combata doenças virais.

Entre os micronutrientes mais estudados por seu papel no sistema imunológico estão o zinco, o selênio e as vitaminas A, C e D. Saiba um pouco mais sobre eles:

Zinco | Ele é encontrado em carnes, frutos do mar como ostras e mariscos, fígado e vísceras, peixes, ovos e cereais integrais. É o mineral mais importante para o sistema imune.

Selênio | A castanha-do-pará é o alimento mais rico em selênio, mas também pode ser encontrado em farinha de trigo, ovo, fran-

go, feijão, queijo e carne bovina. O mineral tem ação antioxidante e controle dos radicais livres.

Vitamina A | Está presente no fígado, além de vegetais de cor alaranjada e esverdeada. Ela é essencial para manter os tecidos saudáveis.

Vitamina C | Possui importante papel preventivo contra doenças do sistema respiratório. Ela é encontrada na acerola, goiaba e frutos cítricos, como laranja e limão.

Vitamina D | Tem ação importante no fortalecimento dos ossos e do sistema imune. A principal fonte de absorção é através dos raios solares, mas também pode ser adquirida por meio de pescados e óleos naturais.

VALE LEMBRAR! A prática regular de atividades físicas e ter o sono regulado também são essenciais para o fortalecimento do seu sistema imunológico.

EM TEMPO

FETRANS / SEST SENAT E VOCÊ



No dia 06 de novembro, a equipe da Federação das Empresas de Transporte de Passageiros do Ceará, Piauí e Maranhão (FETRANS) visitou a empresa Dragão do Mar com o intuito de prosseguir com o processo de avaliação dos Projetos Socioambientais que foram inscritos para concorrer ao Prêmio Melhoria da Qualidade do Ar 2020.

Segundo a comissão organizadora, essa é uma das últimas etapas de avaliação do prêmio, que ainda divulgará as empresas ganhadoras desta edição ainda este ano. Desejamos boa sorte a todas as empresas participantes e agradecemos o empenho de todos os nossos colaboradores que diariamente assumem o compromisso de respeito ao meio ambiente e a sociedade através do desenvolvimento de suas atividades na Dragão do Mar.



EXPEDIENTE | AUTO VIAÇÃO DRAGÃO DO MAR

Diretoria: Frederico Lopes e Fred Neto

DH: Cleiza Martins e Kátia Rodrigues

T.I: Jaime Félix

Gerente de Tráfego: Rafael Maia

Agência: Impulsione Comunicação

Conteúdo: Roberta Almeida

Jornalistas responsáveis:
Camilla Andrade e Isabella Purcaru

Design, Diagramação e Direção de Criação:
Rebeca Oliveira

Revisão: Pollyana Rocha

CONTATO INFORMAR

Telefone: (85) 3304.3554

E-mail: jornalinformar@avdragaodomar.com.br

