



## CUIDADO COM OS VEÍCULOS

A quadra chuvosa, que em regra tem início no mês de fevereiro e se estende até maio, é o período mais propício para bons volumes pluviométricos no Ceará.

Nos dias de chuva, a atenção no trânsito deve ser redobrada, já que há a redução da visibilidade dos motoristas, aumentando o risco de acidentes. Nesse sentido, existem atitudes que você pode tomar para evitar esse tipo de situação. Confira algumas dicas para dirigir na chuva com segurança, seja em uma viagem ou durante o trabalho:

- Em pistas escorregadias, o indicado é reduzir a velocidade e aumentar a distância do veículo à frente.
- É sugerido que o condutor, ao atravessar poças, mantenha a aceleração contínua em primeira marcha.

- É recomendado utilizar a primeira marcha para atravessar trechos alagados e só transitar nesses locais quando a água não passar da metade do pneu do ônibus (altura do 1º degrau). Além disso, nessas situações, jamais faça ultrapassagens.

- O automóvel deve estar, por todo o percurso, com faróis baixos ligados, a fim de aumentar a visibilidade do veículo.

- Estar em dia com a manutenção do veículo, incluindo os pneus.

- Não somente na quadra chuvosa, mas por todo o ano, a orientação é jamais dirigir alcoolizado, cansado ou sob efeito de medicamentos e sempre utilizar o cinto de segurança ou assento de elevação em caso de crianças.

### PERÍODO DE CHUVA: OS CUIDADOS COM A SEGURANÇA E A SAÚDE

Na primeira edição do Informar deste novo ano, trazemos uma reflexão importante aos nossos leitores, sobre o início da quadra chuvosa, que já mostrou estar sendo positiva para os nossos reservatórios. A chuva traz esperança para o estado, mas também representa desafios quando o assunto é a segurança dos nossos motoristas e clientes, e a saúde de todos os nossos colaboradores.

Atenção ao trânsito, manutenção dos veículos em dia, redução da velocidade durante a chuva, cuidado com vias alagadas. Todas estas orientações merecem ser lembradas neste período do ano, para evitar acidentes.

Além disso, os cuidados com a saúde, uma vez que as gripes, resfriados e outras doenças são frequentes nesta época. Alguns hábitos sanitários, como lavar as mãos com mais frequência, manter os ambientes de casa e trabalho higienizados e usar máscara, se tornaram ainda mais parte do nosso dia a dia nos últimos anos, e devem se manter por bastante tempo. Por último, e não menos importante, a empatia e cuidado com o próximo: com o surgimento de sintomas, evitar o contato com pessoas, para evitar o contágio.

Saúde e segurança são pilares que merecem nossa atenção o ano inteiro. Vamos juntos prevenir acidentes e doenças.

Fred Neto

## ACONTECEU

### DRAGÃO DO MAR RECEBE VISITA DE FÃ

No dia 17 de dezembro, recebemos uma visita do nosso super fã Jorge Luiz, um garotinho que é apaixonado por ônibus.

Semanalmente, ele viaja conosco na linha 066, e tem um carinho especial pela Dragão do Mar e pelos motoristas. Em 2021, o tema do seu aniversário de quatro anos foi "Dragão do Mar".

Durante a visita, Jorge teve a oportunidade de conhecer os principais setores da empresa, e ganhou uma miniatura de um ônibus das mãos do nosso diretor, Fred Neto.

Para nós, é sempre uma grande alegria e satisfação receber o carinho e reconhecimento de um cliente, ainda mais vindo de uma criança.



### DRAGÃO DO MAR ENTREGA CESTAS NATALINAS PARA QUASE 600 COLABORADORES

Dia 19 de dezembro fizemos a entrega de aproximadamente 600 cestas natalinas para nossos colaboradores. Panetone, biscoitos, suco, chocolates, dentre outros itens fizeram parte do mimo, como forma de agradecimento pelo empenho e comprometimento de todos durante o ano que se encerrou.



## CARNAVAL SEM AGLOMERAÇÃO: DICAS PARA CURTIR COM A FAMÍLIA EM CASA



Apesar de não ser feriado oficial, o período mais alegre do ano para os brasileiros deverá ser comemorado no conforto de casa. Porém, a situação oferece uma oportunidade para as famílias estreitarem laços. E aí você questiona: mais interação, depois de quase um ano com a família em casa? Na verdade, não significa a quantidade de tempo, mas sim a qualidade deste tempo.

Você pode se divertir com a sua família de um jeito bem descontraído em casa, como por exemplo: improvisar um baile

de carnaval, decorando a casa com itens temáticos; uma noite de jogos, com tabuleiros, ou até mesmo brincadeiras inventadas na hora; fazer sessão de culinária para estimular a criatividade, o paladar e a curiosidade dos pequenos; aproveitar também os dias de descanso, não permitindo que o tédio domine a casa; organizar brincadeiras de antigamente, como corrida do saco e dança das cadeiras.

Aproveite para viver experiências reais e marcantes com a sua família.

## DIVERSIDADE

Ter uma equipe mais diversa significa amadurecer diante de uma sociedade plural, respeitando os colaboradores e suas diferenças, buscando evitar qualquer tipo de preconceito e intolerância.

Devemos ter muita sensibilidade ao lidar com as pessoas, aprendendo a respeitar e a aprender com as diferenças. Um dos caminhos para construir um ambiente mais diverso e tolerante é através da EMPATIA.

**EMPATIA:** *“Capacidade de sentir o que a outra pessoa está sentindo; compreender sentimentos e emoções, buscando experimentar a vivência do outro”*

### VANTAGENS DA DIVERSIDADE NAS EMPRESAS:

- Aumento da criatividade organizacional;
- Inovação constante;
- Redução de conflitos da imagem positiva para a empresa/marca;

## COMPLIANCE

- Clima organizacional mais favorável;
- Diminuição da rotatividade de colaboradores;
- Alcance de melhores resultados.

De acordo com uma pesquisa da McKinsey & Company, empresas com diversidade étnica/racial e de gênero têm, respectivamente, 35% e 15% mais chances de ter rendimentos acima da média em seus setores.

Fonte: <https://www.pontotel.com.br/diversidade-nas-empresas/>

A diversidade nas empresas é um exercício diário, que deve ser amplamente discutido, disseminado e respeitado.

O Compliance é fundamental para proteger a organização e seus colaboradores, mas é preciso que todos estejam conscientes das suas atitudes também.

A Dragão do Mar (Grupo Guanabara) não aceita nenhum tipo de preconceito e preza pelo respeito a todos.



### IMUNIDADE E SAÚDE MENTAL

Em tempos de pandemia, trazendo mudanças significativas para as nossas vidas com o isolamento social e o distanciamento das pessoas que nos fazem bem, é importante estarmos atentos ao nosso bem-estar psicológico, social e emocional.

Especialistas em saúde mental afirmam que os últimos dois anos foram de provas, de desafios e de revelações em relação à saúde mental das pessoas no mundo inteiro. Estudos e pesquisas não deixam dúvidas de que os brasileiros estão enfrentando uma epidemia de saúde mental, devido aos efeitos colaterais da pandemia do Covid-19.

Por isso, manter a saúde mental em dia envolve uma busca constante pela qualidade de vida através de autocuidado, relacionamentos saudáveis e manter uma rede de apoio sólida ao seu redor.

Além disso, cuidar da saúde mental também contribui para a saúde física, considerando que problemas como a depressão, ansiedade e estresse podem ser associados à baixa imunidade, insônia e outras doenças. Nosso corpo é casa e comida para invasores, então um bom sistema imunológico tem também um bom combate.

A seguir, dicas para você cuidar da sua saúde física e mental:

1. Busque a saudabilidade;
2. Hidrate-se;
3. Priorize o sono;
4. Explore atividades relaxantes;
5. Conheça e valorize sua personalidade;
6. Aprenda a lidar com situações estressantes;
7. Tenha metas e objetivos realistas;
8. Não tenha medo de pedir ajuda.

### SEST/SENAT/FETRANS E VOCÊ

#### 19ª EDIÇÃO DO PRÊMIO DA MELHORIA DA QUALIDADE DO AR

O Prêmio da Melhoria da Qualidade do Ar é promovido pela FETRANS - Federação das Empresas de Transportes de Passageiros do Ceará, Piauí e Maranhão - e tem o objetivo de reconhecer, divulgar e incentivar as boas práticas sustentáveis realizadas pelos colaboradores das empresas do setor de transporte na implantação de melhorias que valorizem a importância do setor para o meio ambiente e a sociedade.

Em sua 19ª edição, o prêmio traz como inovação o incentivo para que as organizações alinhem suas práticas aos "Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU". Os ODS representam um plano de ação global para eliminar a pobreza extrema e a

fome, oferecer educação de qualidade ao longo da vida para todos, proteger o planeta e promover sociedades pacíficas e inclusivas até 2030.

Ao longo de sua história, a Dragão do Mar já conquistou 13 prêmios.

#### INSCRIÇÃO

Os projetos podem ser enviados para a comissão julgadora até o dia 28 de fevereiro, e os vencedores devem ser divulgados em junho de 2022.

#### 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: Ingrid Melo

Jornalistas responsáveis:

Camilla Andrade e Isabella Purcaru

Design, Diagramação e Direção de Criação:

Ismael Nascimento

Revisão: Pollyana Rocha

#### CONTATO INFORMAR

Telefone: (85) 3304.3554

E-mail: [jornalinformar@avdragaodomar.com.br](mailto:jornalinformar@avdragaodomar.com.br)

