

46 anos de tradição sobre rodas

A história da Rápido Luxo Campinas Ltda., empresa que opera nos segmentos de transporte coletivo urbano, transporte intermunicipal e no fretamento contínuo e eventual, começou em julho de 1962, com apenas quatro ônibus. Nessa época, a empresa tinha apenas linhas intermunicipais que ligavam Vinhedo, Valinhos e Campinas.

A partir de 1963, a Rápido Campinas começou a operar no transporte coletivo urbano em Valinhos, onde foi a pioneira. Em 1969, a sua frota era composta por 17 veículos. Hoje, a empresa tem cerca de 840 veículos, entre ônibus rodoviários, urbanos, microônibus, vans, automóveis blindados e de apoio, distribuídos nas regiões de Campinas, Jundiaí, Jaboticabal, Poços de Caldas (MG), São João da Boa Vista, Brejo Alegre e Pereira Barreto. Em 1978, a atual diretoria adquiriu a Rápido Campinas, empresa que atualmente emprega 1.920 famílias e está sediada em Osasco. A Rápido Luxo Campinas empresta seu nome ao grupo que hoje é composto por empresas tradicionais como VB Transportes e Turismo, VB Cargas, Transportes Capellini, Osastur Osasco Turismo, Viação Itu e Viação Avante, entre outras.

A Rápido Campinas está apta a prestar serviços nos mais diversos segmentos de transporte de passageiros. A empresa está registrada na Agência Reguladora de Serviços Públicos Delegados de Transporte do Estado de São Paulo (Artesp), na Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT),



Primeira garagem da Rápido Luxo Campinas, fundada em 1962, localizada em Valinhos

no Departamento de Estradas de Rodagem do Estado de Minas Gerais (DER) e na Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos do Estado de São Paulo (EMTU) para executar serviços regulares e de fretamento, na Embratur

(Instituto Brasileiro de Turismo) para fazer viagens turísticas, na Empresa Municipal de Desenvolvimento de Campinas (Emdec) para operar o fretamento contínuo e eventual em Campinas.



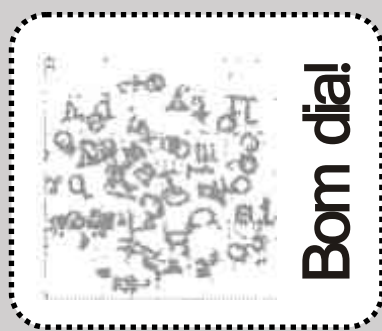
Nilza é telefonista há 23 anos: uma vida

Nilza entrelaça sua história com a da RL

A telefonista Nilza Bagini participa de toda a história da garagem de Campo Limpo Paulista, desde sua inauguração em 1985. Ela se lembra de que no começo eram apenas três linhas telefônicas e atualmente a garagem tem 30. "A empresa cresceu muito", acrescenta.

Foi trabalhando na empresa que ela ajudou a pagar as contas de casa, pois seu pai era aposentado por invalidez, e há 14 anos cuida da própria casa e ajuda o marido. Já faz 10 anos que Nilza se aposentou, mas não quis deixar a empresa. "A Rápido Luxo é uma segunda

família para mim. Tenho amizade com todo mundo", conta emocionada. O segredo para permanecer tanto tempo em uma única empresa é gostar do que se faz. "Para ser telefonista tem de ter bastante jogo de cintura e paciência", ensina.



Bom dia!

Jornal vai integrar empresa e colaborador

A criação do nosso jornal é uma forma concreta de melhorarmos a interação e a integração dos colaboradores.

Por Belarmino da Ascensão Marta Jr.

A Rápido Luxo Campinas está criando um jornal, o *Rápido Notícias*, para ser o novo meio de comunicação entre a empresa e os seus colaboradores. O *Rápido Notícias* terá uma edição por mês e trará assuntos do dia-a-dia da transportadora, informações de interesse dos funcionários e estará aberto à participação de todas as pessoas que ajudam a Rápido Luxo Campinas a ser uma empresa melhor todos os dias.

Escolhemos lançar o nosso jornal em julho, mês no qual comemoramos o Dia do Motorista e também do padroeiro da categoria, São Cristóvão. Mês no qual a Rápido Luxo Campinas foi fundada, em 1962. Já são 46 anos de história, que começou com apenas quatro ônibus fazendo linhas entre Valinhos, Vinhedo e Campinas. De lá pra cá muita coisa mudou e hoje, graças ao esforço dos nossos colaboradores, a empresa cresceu e está presente no cotidiano de diversas cidades das regiões de Campinas, Jundiaí, Pereira Barreto, Jaboticabal, Brejo Alegre, Poços de Caldas (MG) e São João da Boa Vista. São centenas de funcionários que se esmeram por desenvolver atividades nos segmentos de transporte urbano, metropolitano, fretamento contínuo e eventual, de forma a proporcionar aos clientes da Rápido Luxo uma prestação de serviços de qualidade.

Como hoje estamos participando do dia-a-dia de muitas comunidades e somos responsáveis pelo transporte de milhares de pessoas, entendemos que a criação do nosso jornal, o *Rápido Notícias*, é uma forma concreta de melhorarmos a interação e a integração dos colaboradores. Por isso, contamos com a participação e a colaboração de todos para podermos fazer do *Rápido Notícias* um jornal diferente, que espelhe a realidade das cidades onde estamos, além de trazer informações que podem contribuir para melhorar a nossa rotina diária. Um exemplo é a reportagem sobre as mudanças ocorridas na legislação, que trata com maior rigor o consumo de álcool por parte dos motoristas. Também vamos aproveitar esta primeira edição para contar um pouco da história da Rápido Luxo, de como tudo começou até hoje e as perspectivas para o futuro.

Todos os colaboradores podem participar e mandar sugestões sobre os assuntos que querem ler no *Rápido Notícias*. Basta que entrem em contato pelo e-mail rapidonoticias@rapidocampinas.com.br. Para finalizar, gostaríamos de agradecer a todos os colaboradores, que são parte importante da história e do sucesso da Rápido Luxo Campinas. Continuamos a contar com a participação de vocês para que, juntos, consigamos transformar a Rápido Luxo em uma empresa cada vez melhor para trabalhar e, dessa forma, realizar os nossos sonhos profissionais e pessoais.

Motorista pode comemorar data



Silvana dos Santos é motorista em Campo Limpo Paulista: mulher no volante

O dia 25 de julho é especial para a Rápido Luxo: nessa data é comemorado o Dia do Motorista. A empresa sabe que o trabalho do motorista é o responsável pelo desenrolar de milhares de histórias diariamente. São pessoas que utilizam o transporte coletivo para realizar encontros, negócios, trabalho, estudo ou mesmo um passeio. Os 1.024 motoristas que operam cerca de 840 veículos da empresa são preparados para prestar um bom atendimento e conduzir a direção dessas histórias para que elas sempre tenham um final feliz.

A data foi estabelecida pois também é Dia de São Cristóvão, o padroeiro desse profissional. Cristóvão era um

gigante que queria servir ao mais poderoso de todos os homens. Em princípio, serviu a Satanás, mas quando soube que o mais poderoso era Jesus, converteu-se e foi viver na margem de um rio. Lá, carregava pessoas de uma margem à outra.

Certa vez, foi carregar um menino e como a criança ficava cada vez mais pesada, ele disse que parecia que carregava o mundo nas costas. O menino, então, falou: "Não carregas o mundo, e sim seu criador. Sou Jesus, aquele a quem serves". "Cristóvão" significa "aquele que carrega Cristo". Como o trabalho de Cristóvão era transportar os viajantes através dos rios, tornou-se padroeiro dos viajantes. Em épocas mais recentes, encontrou uma nova popularidade como padroeiro dos motoristas.

Os motoristas festejam no dia 25 de julho, mesma data de São Cristóvão

RÁPIDO Notícias

Conselho Editorial

Belarmino da Ascensão Marta Júnior,
Leosvaldo Cavalcante Fonseca, Fernando
Roberto Poli, Eronildo Marques Carvalho,
Sinara Marchese, Eduardo Tadeu Gonçalves
e Marcelo Luís Daré.

Coordenação e edição:

Paulo Barddal e Natashy C. Duarte

Textos:

Natashy C. Duarte

Editoração:

Natashy C. Duarte

Fotos:

Gustavo Magnusson

Revisão:

Marco Antonio Storani

Projeto Gráfico:

Ricardo Cruzeiro

Jornalista responsável:

Paulo Barddal (MTb 20.856)

Tiragem:

2,5 mil exemplares

Impressão:

Gráfica Taiga

Redação: Rua 11 de Agosto, 757, Centro,
CEP 13013-101 - Campinas-SP

Visite nosso site:

www.rapidocampinas.com.br

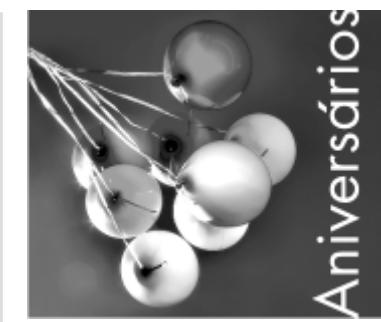
E-mail:

rapidonoticias@rapidocampinas.com.br

Telefone para contato: (19) 3731-2643

Publicação mensal para distribuição gratuita entre os colaboradores da Rápido Luxo Campinas.

A Rápido Luxo Campinas deseja muitas felicidades aos colaboradores que fazem aniversário neste mês de julho.

**Brejo Alegre**

08 - Joab Geraldo Braga

09 - José Belo Duarte

Cabreúva

01 - Cirlene Cristina L. Ferreira
01 - Marcos Fernandes de Lima
02 - José Carlos C. dos Santos
02 - José Zito David
02 - Ovirdi E. do Nascimento
04 - Antonia M. S. de Souza
04 - Raquel de Jesus Moreira
10 - Flaviano Araújo Firmino
13 - Jailton Bastos da Silva

18 - Gilberto A. de Souza
18 - Pedro José de Almeida
19 - Adilson Alves
20 - Eliana Moreira da Silva
21 - Reginaldo Costa
25 - Rafael Souza da Cruz
26 - José Valter Souza Santos
26 - Reinaldo Santos Lousado

Pereira Barreto

24 - Alessando Flávio Torsoni
26 - Olímpio Vieira

29 - Ivan Roberto Alves Cerioli

Poços de Caldas

10 - Odair José Alves
12 - Rosiel Figueiredo
13 - Mauro do Prado
20 - João Aristides Muniz

25 - Antonio Esperança
25 - Fernando Ezequiel de Moraes
25 - Juliano César Silva
26 - Marcio Rodrigo dos Santos

Campo Limpo Paulista

02 - Everton Fernando Córrea
03 - Adeilton de Jesus Santos
03 - Alexsandro dos Santos
03 - Eurico dos Santos
03 - José Pedro dos Santos Filho
03 - José Roberto Avelino
03 - William Cunha Reis
04 - Joilson José dos Santos
04 - José Carlos Alves Vieira
04 - José Carlos da Silva
05 - Amado Gonçalves de Souza
05 - Lauri Pedroso de Almeida
05 - Luciane C. P. Rodrigues
06 - Elenir de Souza
06 - João Leite de Santana
07 - Pedro Valentim de Castro
07 - Renato N. dos Santos
08 - Amauri Aparecido Pinto
08 - Gilberto Perline
08 - Jander Soares Silva
08 - Marcos Antonio Morellato
09 - Claudeci Gonçalves da Silva
09 - Rosalvo Apolonar Gomes
10 - Eraldo José dos Santos
10 - Fátima Aparecida de Moura
11 - Antonio Marcos Liborio
11 - Luiz Carlos Gonzaga
11 - Roberto de Carvalho
12 - Ricardo da Silva
13 - Benedito A. Gandolpho

14 - Benedito Estevo da Silva
14 - Boaventura Nascimento Brasil
14 - Elton dos Reis Alcântara
15 - Márcia Aparecida do Esp. Santo
15 - Rodinei dos Santos
16 - Cícero Rodrigues Lopes
16 - Roselaine de Novais Marques
17 - Adriano da Silva Batista
17 - Roberval Moreira Vieira
17 - Windson dos Santos Pereira
19 - Moisés de Souza Rezende
22 - Célio Passos da Silva
22 - José Roberto Dias
23 - José Donizete Pallião
23 - Mauro de Oliveira
23 - Nivaldo Marin
25 - Edson Gonçalves Pereira
26 - Eurico Roberto dos Santos
26 - Jorge Luiz Domingues Vieira
27 - Carlos de Souza Melo
27 - Dijalma Ferreira de Jesus
27 - Patrícia Maciel Ferreira
28 - Alexsandro Pereira Nascimento
28 - Moisés Gonçalves Paixão
28 - Paulo Sérgio Miranda
29 - Pedro Antonio da Silva
29 - Rafael Ferreira Vanzo de Araújo
29 - Samanta Stefani Cauzzo
30 - Dijalma Silva Lima
31 - Adão Itamar de Moraes

São João da Boa Vista

11 - Antonio Carlos Correia

23 - Márcio Lázaro Matielo

Valinhos

01 - Isaias Rodrigues
02 - Sebastião Fagundes Vieira
03 - Gerson Rodrigues de Souza
03 - Jackson Cardoso de Sá
04 - Cícero Gomes da Silva
04 - João Valdeci Camilo
04 - Egberto Tadeu Firmino
05 - Leosvaldo C. da Fonseca
05 - Luiz Antonio Borges
07 - Antonio Marcos de Freitas
07 - Ronaldo L. Fernandes
08 - Adilson Sabino Rodrigues
08 - Danilo Santos Cardozo
09 - Eptácio Severino Pires
10 - Manoel Rodrigues Caldeira
10 - Orlando F. da Silva Filho
10 - Rubem Pereira da Silva Jr.
11 - Nelson Fosquian
11 - Edivaldo Graciano Rauttes
12 - Antonio Eduardo Andreotti
12 - Elson Benedito D. Ferreira
12 - Andreia Ribeiro
13 - Gersino Flores de Carvalho
13 - Flavio Luis Aguiar
16 - Ana Cristina Rodrigues Silva
16 - Sandra Auxiliadora Rocha
18 - Domingos Donizete dos

Santos

18 - João Donizete Alves Soares
19 - João Batista de Almeida
20 - Júlio César Siqueira
20 - Tarcísio de Franca
21 - Vanderley de Assis
22 - Rivaldo Cominotte
22 - Osvaldo Gonçalves
22 - Vagner Augusto da Costa Lopes
22 - Paloma da Silva Conceição
23 - Lucio Adriano Martins
24 - Marco Aurélio Rosa
24 - Gleyson Manoel de Moura
25 - Gilvanio Soares da Cruz
25 - Valdir Aparecido Vecchiato
25 - Lenilson Fernando Amorim
25 - José Pedro da Silva Sobrinho
25 - Bárbara Pereira Rocha
26 - Diego Armando M. dos Santos
27 - Leandro Carlos de Souza
27 - Alex Catelan Silva
28 - Carlos Alberto Pivotto
29 - Hilário Moreira Lima
29 - Franciana Barbosa de Carvalho
29 - Sebastião dos Santos Alves
29 - Alex Muniz Siqueira
30 - Ulisses Pinheiro Barbosa

Jaboticabal

09 - Adilson José da Silva Falanchi



Alinhador de veículos da Rápido Luxo de Valinhos

Bruno de Almeida

Desenhista nato

Dedicação, respeito e profissionalismo

Bruno Alves de Almeida é alinhador de veículos na garagem da Rápido Luxo, em Valinhos. Seu trabalho é muito importante, pois evita o desgaste dos pneus. Ele começa a trabalhar às 8h e, por isso, acorda bem cedo, por volta das 4h40 da manhã, lá na região do Campo

Grande, em Campinas. Ele gosta de chegar uma meia hora mais cedo no trabalho. "Bruno é um exemplo de bom funcionário. Sabe as tarefas que tem de cumprir e procura resolvê-las", conta Alfredo de Rezende, encarregado da Oficina. É conhecido por "Bruninho", pois tem apenas 22 anos e está há três anos na empresa.

Desde os 11 anos de idade que Bruno Almeida observa as revistas e os desenhos de que gosta na televisão e os copia para o papel. No auge da criatividade,

chegou até a fazer histórias em quadrinhos. O hobby ficou um pouco de lado depois que ele começou a trabalhar na Rápido Luxo e conheceu um novo universo. "Eu tinha pouca experiência na área e fui aprendendo tudo aqui", afirma. É

dedicado aos treinamentos e não perde uma aula. "Acho importante para a minha carreira", diz. Ele ainda pretende fazer algum curso técnico de Mecânica ou Elétrica.

Apesar de tímido, Bruno tem boas amizades na garagem e costuma jogar futebol, aos domingos, com o pessoal de Valinhos. "Se não tem jogo com o pessoal da garagem, jogo com os meus vizinhos."

Só que ele é o "maior bandeirinha" quando o assunto é time de futebol. Ele usa essa expressão para falar que já trocou de time diversas vezes. Agora é corinthiano, mas já torceu para o Palmeiras e para o São Paulo. "Mudei do Palmeiras para o São Paulo porque o time só perdia e, na época do Tevez, mudei para o

Corinthians." Ele também gosta da cor da bandeira e do uniforme do novo time, mas, como ele está na Segunda Divisão do Campeonato Brasileiro, conclui que precisa mudar de novo.



Motoristas estudam: reciclagem necessária

CFC é oferecido na própria garagem

Renovar o Curso de Formação de Condutores, obrigatório para todo motorista, ficou mais fácil para quem trabalha na Rápido Luxo, em Valinhos. A empresa está credenciando sua sala de treinamento com o Serviço Social do Transporte (Sest) e o Serviço Nacional de

Aprendizagem do Transporte (Senat), e todos os motoristas que precisarem passar pelo curso poderão ter as aulas na própria garagem.

Um professor habilitado por essas entidades virá até a sala de treinamento da própria garagem para ministrar o curso, em horários estabelecidos de acordo

com a escala, para não prejudicar o motorista. É uma facilidade para o colaborador, que não vai precisar sair do local de trabalho. A estimativa é de que cerca de 40% dos motoristas da garagem sejam beneficiados. O curso tem 16 horas/aula e é acompanhado de material.



Terminal será o ponto de integração entre os bairros de Monte Mor e o metropolitano que vai para Campinas: economia



Prefeito Rodrigo Maia Santos faz discurso ao lado de representantes da Rápido Luxo Campinas. Da esquerda para a direita: Rodrigo Maia Santos (prefeito), Belarmino da Ascensão Marta, Carlos Brevi (vice-prefeito), Paulo Barddal (diretor de Comunicação do grupo), Edson Zilião (gerente regional da EMTU)

Rápido Luxo investe em Terminal de Monte Mor

Foram colocadas catracas eletrônicas, feitas novas baias para os ônibus urbanos e metropolitanos, além da pintura e da reforma do telhado; população aprovou



As amigas Maria Lúcia Delgado e Rosa Maria Baptista estavam animadas na inauguração do terminal pois, vai ter ônibus no bairro onde elas moram, o Popular Nova

A Rápido Luxo Campinas investiu cerca de R\$ 450 mil na remodelação do Terminal Rodoviário Ernando Rinaldo, localizado em Monte Mor. Além disso, a empresa que recentemente venceu o processo licitatório nessa cidade, está investindo na ampliação da frota e na melhoria do atendimento aos usuários. A empresa entregou o terminal remodelado ao prefeito Rodrigo Maia Santos em uma cerimônia realizada no dia 28 de junho, na qual a população da cidade foi conferir as benfeitorias. "A Rápido Luxo trocou todo o telhado do terminal, que estava em estado precário, cercou todo o espaço para dar mais segurança aos usuários, colocou catracas eletrônicas, construiu novas baias para os ônibus urbanos e metropolitanos, realizou a pintura e fez todos os reparos necessários tanto na parte hidráulica quanto na elétrica", explica Paulo Barddal, diretor de Comunicação da concessionária. A Rápido Luxo também está amplian-

do a frota de ônibus desse município. Com a entrega do terminal, a empresa estará colocando em operação mais dois ônibus novos, totalizando 13 veículos, e aumentando o número de linhas para nove. "Com mais essas mudanças, entendemos que os usuários terão mais opções de horários e itinerários. Com isso, a prestação de serviço vai melhorar bastante", afirma Barddal.

A dona de casa Maria Lúcia Delgado é uma das cidadãs que está feliz com as mudanças. Ela mora no bairro Popular Nova e fazia caminhadas de meia hora para ir e voltar do centro de Monte Mor, pois não circulava ônibus em seu bairro. "Acho muito bom que vai ter ônibus no meu bairro porque vai ficar ainda melhor para eu andar de salto. Da minha casa até esse terminal é mais de um quilômetro de distância", calcula. O prefeito Rodrigo Maia Santos destacou em seu discurso que um bom transporte público atrai empresas e investimentos para o município. "Quando uma empresa vai se instalar no município, ela quer saber se haverá transporte para seus funcionários. O transporte atrai outros benefícios para a população", argumenta.



Articulando a região de Jundiaí

Garagem de Campo Limpo Pta. dobra frota de articulados



Articulados operam nas linhas de Várzea Paulista, Campo Limpo Pta. e Itupeva, que seguem para Jundiaí



A garagem de Campo Limpo Paulista adquiriu 15 novos ônibus articulados e ampliou sua frota de 10 para 25 articulados. A empresa investiu R\$ 8,5 milhões e renovou a frota das linhas de Várzea Paulista, Itupeva e Campo Limpo Paulista, que têm como destino a cidade vizinha de Jundiaí.

O chassi dos veículos é da marca Mercedes-Benz, modelo O500 MA e a carroceria Busscar modelo Urbanuss Pluss. Eles são equipados com câmbio automático, piso antiderrapante, vidro fumê, gerenciamento eletrônico do motor e contam com um dispositivo denominado “anjo da guarda”, mecanismo que impede o veículo de trafegar com a porta aberta.

Fretamento - a unidade de Campo Limpo Paulista também está ampliando a frota de veículos fretados. Neste ano já foram adquiridos 45 ônibus para fretamento e 3 sprinters. Só para

transportar funcionários da Fidelity, empresa de cobranças em Jundiaí, foram adquiridos 30 ônibus rodoviários. Para acompanhar o crescimento o da frota, o setor de manutenção também está sendo ampliado:

A unidade também amplia a frota de veículos fretados.

Neste ano já foram adquiridos 45 ônibus para fretamento e 3 sprinters.

Só para transportar funcionários da Fidelity, foram adquiridos 30 ônibus rodoviários.

foram construídas quatro valas, sendo que uma vala é maior, pois foi projetada especialmente para veículos articulados.

Há três meses a

garagem também passa por reformas. A cobertura da manutenção foi levantada, para melhorar a circulação de ar, e o piso do pátio está sendo trocado.

Josefa Almeida não vê a hora de começar a operar um ônibus fretado



Ampliação gera mais emprego

Motoristas são contratados para fazer fretamento na Rápido Luxo

A ampliação da garagem também traz mais empregos para a região. O maior número de contratações foi de motoristas, mas também são necessários mais mecânicos e lavadores, por exemplo, para cuidar da frota. O crescimento também cria oportunidades para quem já trabalha na Rápido Luxo. É o caso de Josefa Almeida, que dirige há três anos microônibus e agora se prepara na Escola para Motoristas, na própria garagem, para dirigir ônibus rodoviário. “Estou praticando bastante, porque na curva é diferente,

tem de jogar mais o carro para não pegar em árvore”, brinca. É a realização de um sonho para ela. Os motoristas que trabalham com fretamento precisam ficar atentos ao atendimento ao cliente. “É essencial ter uma boa apresentação, saber as normas de conduta, tais como: conhecer cada linha que vai operar e as regras de cada empresa”, explica Fernando de Souza, encarregado de Fretamento em Campo Limpo Paulista.

Ambiente arejado previne a gripe

É só a temperatura do ambiente ficar abaixo dos 16 graus que a garganta começa a raspar, o nariz a escorrer e aquela sensação de dor no corpo todo aparece. Isso ocorre porque, com o frio, as pessoas tendem a ficar em locais fechados, sem muita ventilação, se aglomeram mais e gastam mais energia para manter a temperatura do corpo, ficando mais expostas à umidade. As crianças, os idosos, as pessoas alérgicas ou com doenças crônicas como bronquite e asma são as maiores vítimas das doenças do inverno. Mas como diferenciar a gripe do resfriado e o que fazer para evitar essas doenças? Carlos Eduardo Nava Cianflone, médico e gerente de Medicina Preventiva do convênio MasterSaúde, tira as principais dúvidas sobre essas doenças e desmistifica crenças populares como a de que andar descalço adoecce a pessoa.

Gripe e resfriado são a mesma coisa?

Sim e não. Sim, pois ambas as doenças são infecções respiratórias causadas por vírus. Não, porque são causadas por vírus de famílias diferentes.

Então, o resfriado não é uma gripe mais fraca? E a gripe não é um resfriado mais forte?

São doenças diferentes causadas por vírus diferentes. O resfriado geralmente dá nariz entupido ou escorrendo, com uma ardência leve na garganta, um pouco de dor de cabeça e febre bem baixa, se tiver. Dura no máximo uns três ou quatro dias. A gripe também dá tudo isto, mas geralmente existe febre alta (acima de 38°C) e tosse seca, pois o vírus da gripe ataca também os pulmões. O mal-estar da gripe é muito grande, com dores importantes no corpo (quebradeira). O

resfriado não impede uma pessoa de trabalhar, embora seja desconfortável. No caso da gripe, é praticamente impossível trabalhar, em razão do mal-estar intenso.

E como se pega a gripe ou o resfriado?

Sempre por meio do contato com pessoas doentes, que falam, cospem, espirram e tosse perto de pessoas saudáveis, transmitindo o vírus.

Por que essas doenças são mais frequentes no inverno? Não é o frio que causa a gripe? E como se prevenir?

No inverno, as pessoas ficam mais aglomeradas e em ambientes fechados, com pouca ventilação. Por exemplo, dentro de um ônibus com todas as janelas fechadas. Assim, fica mais fácil pegar o vírus de alguém que esteja doente no mesmo ambiente, pois o ar não circula (ou seja, fica "sujo", cheio de vírus e bactérias). Pior ainda, no frio do inverno o vírus fica ativo por mais tempo. O ideal seria deixar as janelas abertas para eliminar o ar viciado e lavar as mãos sempre que possível. Ao contrário do que dizem as mães e avós cuidadosas, andar descalço, tomar chuva ou friagem não causam gripe ou resfriado.

Deve-se tomar antibióticos?

Gripe e resfriado são doenças virais, e os antibióticos não agem contra os vírus. Às vezes, no caso de gripes, o corpo fica mais fraco e



Crianças são as mais afetadas pela gripe, pelo resfriado e também por doenças respiratórias

pode acontecer, ao mesmo tempo, uma pneumonia por bactérias, que deve ser obrigatoriamente diagnosticada por um médico e tratada com antibióticos.

O que se pode tomar para curar uma gripe ou resfriado?

Existem poucos remédios específicos para resfriados ou gripes, mas são caros, com efeitos colaterais importantes e não previnem as complicações da gripe. É mais seguro ficar nos chamados "sintomáticos", ou seja: descongestionantes e anti-histamínicos para o nariz entupido, analgésicos e antitérmicos para febre, do tipo dipirona (Novalgina) ou paracetamol (Tylenol). E o mais importante: manter-se hidratado, tomando água e sucos. Por incrível que pareça, tomar líquidos gelados ou sorvetes não faz mal, ao contrário, alivia os sintomas e ajuda na hidratação. Chás de limão ou alho podem

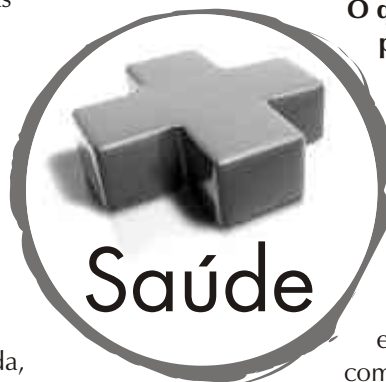
irritar a garganta por serem ácidos, então é bom tomá-los com moderação.

O que não se pode tomar?

Nestes tempos de dengue, não convém tomar aspirina, AAS, Doril ou outros derivados do ácido acetil-salicílico, que podem ser muito perigosos se a "gripe" na verdade for um caso de dengue disfarçado. Os sintomas da dengue são muito parecidos com os da gripe, principalmente quanto ao mal-estar e à quebradeira. Não se deve também tomar injeções na farmácia, a não ser que sejam prescritas por um médico.

A vacina é eficiente? Conheço casos de pessoas que tomaram a vacina e ficaram doentes. A vacina falha às vezes e causa a gripe?

Isso acontece por dois motivos: 1) a pessoa já estava contaminada quando tomou a vacina e assim não deu tempo de a vacina agir; 2) a pessoa pegou um vírus que não estava "previsto" na vacina, ou que sofreu uma mutação. Isso é bem comum, já que o vírus da gripe sofre mutações com alguma frequência.



Bebida + direção = crime



Motorista que for flagrado bêbado, será multado e perderá a carteira

Anova nº Lei 11.705, que altera o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), quer mudar os hábitos do motorista brasileiro proibindo o consumo de qualquer quantidade de bebidas alcoólicas. Antes, era permitida a ingestão de até 6 decigramas de álcool por litro de sangue, o equivalente a dois copos de cerveja. Quem for pego dirigindo depois de beber vai pagar uma multa de R\$ 955 e perder a carteira de motorista

por 12 meses. O veículo ainda será recolhido até a apresentação de um condutor habilitado. O motorista que se recusar a fazer exames de bafômetro e de coleta de sangue para verificar a quantidade de álcool consumido estará sujeito às mesmas penalidades, que são previstas pelo artigo 165, do CTB.

Segundo a nova redação do artigo 306, se o motorista for flagrado dirigindo com concentração de álcool igual ou superior a 6 decigramas por litro de sangue pode ainda ser preso. Nos primeiros dez dias da nova lei, 296 motoristas que estavam embriagados foram detidos nas estradas federais e 369, multados. Com a nova lei, o homicídio praticado por motorista deixa de ser culposo e passa a ser doloso (com intenção). A lei retira do Código de Trânsito Brasileiro o

Lei finalmente vai punir imprudentes que bebem e depois vão dirigir



agravante para a pena de homicídio culposo (sem intenção de matar) por entenderem que dirigir sob efeito do álcool é crime.

E não adianta beber e demorar para voltar para casa. Um copo de cerveja demora cerca de seis horas para ser eliminado pelo organismo e uma dose de uísque, que é bem mais forte do que a cerveja, demora mais tempo do que isso. O mais garantido é que o motorista possa dirigir depois de 24 horas. Se estiver de ressaca e com

sintomas provocados pela grande quantidade de álcool consumida, o melhor é ficar em casa. Este é o momento em que o álcool começa a ser tóxico e permanece no corpo por mais tempo.

A detecção pode ser feita pelo bafômetro, por exame de sangue e por exame clínico. Antes de fazer o teste do bafômetro, o policial verifica sinais de embriaguez como olho vermelho, alegria excessiva e falta de coordenação motora, por exemplo.

Um copo de cerveja demora cerca de seis horas para ser eliminado pelo organismo e uma dose de uísque, que é bem mais forte do que a cerveja, demora mais tempo do que isso. O mais garantido é que o motorista possa dirigir depois de 24 horas.

Quem pede Nota Fiscal ganha créditos

O governo do Estado de São Paulo institui desde outubro do ano passado o programa Nota Fiscal Paulista. O objetivo é incentivar o cidadão a exigir a Nota Fiscal do estabelecimento em que estiver fazendo compras e receber desconto no imposto que é pago. Para o consumidor, o processo é bem simples: basta, em cada compra, informar seu CPF/CNPJ e solicitar sua Nota Fiscal/Cupom Fiscal ou Nota Fiscal on-line. O vendedor vai registrar o CPF/CNPJ do comprador e emitir a nota. Após o recolhimento do ICMS

pelo estabelecimento, a Secretaria da Fazenda creditará ao consumidor a parcela do imposto a que ele tem direito, proporcional ao valor da compra. O crédito corresponde a até 30% do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS), recolhido pelo estabelecimento comercial, sendo proporcional ao valor de sua Nota Fiscal. Os créditos podem ser usados, dentro de cinco anos, para reduzir o valor do débito do



Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores (IPVA), transferido para a conta

corrente, poupança, creditado em cartão de crédito, transferido para outra pessoa ou devolvido em prêmios.

Não é necessário se cadastrar no programa para gerar créditos, só é necessário informar o CPF ou o CNPJ no ato da compra. Para consultar os seus créditos o consumidor deverá gerar uma senha na página virtual da Nota

Fiscal Paulista (www.nfp.fazenda.sp.gov.br), fornecendo CPF e data de nascimento. O acesso à página da Nota Fiscal Paulista também pode ser feito pelo site da Secretaria da Fazenda do Estado de São Paulo (www.fazenda.sp.gov.br). A lista de empresas participantes também está disponível nesse site. Se você encontrar algum estabelecimento que não emite a Nota Fiscal Paulista, pode reclamar no site ou ainda pelo telefone 0800 170110. Se você ainda tiver alguma dúvida, pode ligar para o mesmo número.