

Boas idéias melhoram o trabalho

Uma empresa como a Rápido Luxo Campinas só cresce e melhora a qualidade de seus serviços quando seus funcionários contribuem para melhorar o dia-a-dia na empresa. É o que ocorre, por exemplo, na garagem de Poços de Caldas, onde, a cada curso de que os colaboradores da Manutenção participam, trazem seus novos aprendizados e



Válvula ajustada para funcionar o freio

contribuem com suas experiências. Milton Rafael Leal, mecânico, fez um curso na Wabco, fabricante de sistemas pneumáticos, e deu a idéia de montar na garagem uma bancada para testar as válvulas dos veículos, já que viu um equipamento parecido operar na fabricante. A garagem, que só trabalhava com válvula recondicionada e testava a regulagem no próprio veículo, passou a fazer os testes na bancada. "Só a bancada consegue fazer a regulagem correta da válvula. Uma válvula com pressão errada pode deixar o veículo sem freio", explica Leal. A unidade de Poços de Caldas ainda precisa comprar válvulas recondicionadas, por causa da quantidade de veículos, mas já não passa mais por emergências. "Às vezes não tenho a válvula no



Bancada própria para testar válvulas socorre veículo em emergência e não o deixa parado na garagem

estoque e a tiro do veículo, reparo rapidinho e já libero o veículo no mesmo dia. Facilita muito o trabalho", conclui Leal. A equipe da Manutenção em Poços de Caldas conta com quatro mecânicos e três ajudantes. Eles participaram de outra palestra realizada na Wabco e conseguiram resolver um problema no freio que há muito tempo incomodava

os motoristas, que dirigiam os veículos de uma marca e quebrava a cabeça da equipe de manutenção. "Adaptamos uma válvula-relê no eixo traseiro e os nove veículos da marca pararam de frear muito só na frente", conta. Foi mais uma solução encontrada para um outro perigo: veículos que freiam apenas as rodas dianteiras correm o risco de derrapar em pista molhada.



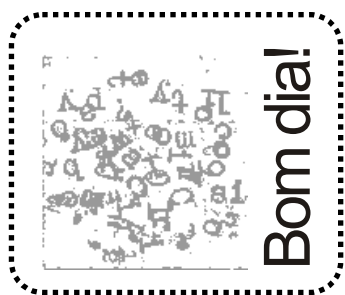
Reforma visa melhorar a conservação dos veículos

Garagem de Poços de Caldas é reformada

Para facilitar o trabalho de conservação dos veículos, a Funilaria e a Borracharia da garagem de Poços de Caldas foram reformadas e ampliadas. A reforma durou dois meses e durante esse tempo foi feita uma cobertura na área da

Borracharia e nas paredes foram fixadas diversas prateleiras para a organização dos pneus. "Agora está tudo certo para o controle da sucata de pneu", explica Marcelo Luís Daré, auxiliar de tráfego. Um manômetro, que é um

regulador da pressão do pneu, foi comprado para o setor. Já para a Funilaria foram adquiridos um revólver de pintura, um reservatório e . "Também foi adquirido um filtro que seca a água e evita que vá para a mangueira", explica.



Uma justa homenagem

Meu pai, Belarmino da Ascensão Marta, um dos fundadores da nossa empresa, vai receber importante honraria

Por Belarmino da Ascensão Marta Jr.

Recebemos uma notícia que nos trouxe muita alegria e a qual queremos compartilhar com todos os colaboradores e amigos que fazem da Rápido Luxo Campinas o seu segundo lar. O meu pai, Belarmino da Ascensão Marta, um dos fundadores da nossa empresa, foi agraciado pela Associação Nacional das Empresas de Transportes Urbanos (NTU) com a Medalha do Mérito do Transporte Urbano Brasileiro – 2008.

Trata-se de uma homenagem muito importante para a nossa empresa. Primeiro, porque uma entidade com a importância da NTU reconhece a trajetória de uma pessoa que pautou a sua vida, seja na esfera pessoal, seja na profissional, pela ética. Segundo, se o trabalho de uma vida está sendo reconhecido, esse reconhecimento precisa ser compartilhado com todos os colaboradores, muitos dos quais estão conosco há vários anos, alguns faz décadas.

Sem a ajuda e a colaboração de todos, a Rápido Luxo não teria conseguido se perpetuar ao longo desses últimos 46 anos. É por isso que estamos sentindo orgulho dessa premiação. Sabemos que ela serve para coroar uma trajetória que começou em 1952, ano em que o Sr. Belarmino emigrou de Portugal com toda a família e começou a trabalhar junto com os pais e irmão no antigo Mercado Central, na Rua Cantareira, em São Paulo.

Tempos difíceis, sem acesso ao crédito e uma fase de muita luta até que, em 1961, junto com o irmão Antonio Joaquim Marta, o cunhado Antonio José da Fonseca e o amigo Issac Joaquim, todos portugueses, criaram a Auto Viação Brasil Luxo e entraram para o transporte coletivo no bairro de Santana, em São Paulo. De lá para cá muita coisa mudou e até hoje o meu pai não se esquece do sentimento que o levou, juntamente com os seus três sócios, a entrar para o setor de transporte urbano, o de que era possível fazer algo melhor para a comunidade.

Meu pai costuma brincar, até hoje, que em suas veias não corre sangue e sim óleo diesel, o que, de certa forma, não deixa de ser verdade porque ainda permanece à frente dos negócios. Neste dia 19 de agosto, quando ele estará recebendo essa justa homenagem com mais oito colegas, o filme da sua vida estará passando em sua cabeça.

Assim como o meu pai, os outros homenageados também se pautaram pelo espírito empreendedor, contribuíram de uma forma concreta para o desenvolvimento do país e nunca deixaram de acreditar que é possível sempre fazer um trabalho melhor para as comunidades onde atuam.

E ele, como sempre nos ensinou, não deixará de lembrar que as suas conquistas só foram possíveis de acontecer graças à colaboração de todos os funcionários que acreditaram e que ainda acreditam no poder transformador que um trabalho sério é capaz de realizar nas vidas de todas as pessoas de bem.

Escola é oportunidade para crescer na empresa



Parar próximo da guia é um dos itens avaliados em um bom motorista: atenção

A Escola para Motoristas de Campo Limpo Paulista formou mais uma turma no início deste mês e já tem novos alunos para começar outra. Nessa turma estão quatro mulheres que passaram dos microônibus para os veículos convencionais. Entre elas está Silvana dos Santos e Josefa de Almeida Fátima. Elas realizam o sonho de serem motoristas de ônibus e avaliam que o treinamento foi essencial para elas ficarem seguras no trabalho. "Pratiquei muita curva com o ônibus convencional, já que por causa do diferencial a curva tem de ser maior para não pegar nenhuma árvore ou poste", explica. Benedito Luiz, o Benê, é o instrutor de treinamento e ficou orgulhoso de vê-las se formando. "Não é comum

ver mulher em veículo convencional e essa turma foi ótima." "As mulheres me elogiam e os homens fazem algumas piadinhas, mas ninguém chegou a descer do carro", conta Silvana. Para participar do treinamento, é necessário que o cobrador tenha carteira de motorista na categoria D. Depois de passar pelas aulas práticas e teóricas, se for aprovado, ele começa a dirigir o microônibus e, se quiser, depois de um período, faz um novo treinamento para o ônibus convencional. "As aulas são de direção econômica e defensiva e de legislação.

Mesmo que a pessoa seja habilitada eu não posso deixar que ela saia com o veículo sem conhecer as leis de trânsito e também sem estar consciente sobre a segurança do passageiro", explica Benê.

Mais de 100 cobradores já passaram pela escola e hoje são motoristas

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

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 agosto.



Brejo Alegre

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 12 - Carlos Alberto R. Guilherme | 27 - Aparecido Bispo de Franca |
| 18 - Geraldo Ferreira Brito | 31 - Sérgio da Silva Reis |
| 21 - Luiz Carlos Pessoa | |

Cabreúva

- | | |
|----------------------------------|---|
| 07 - Elizete Santos Santana | 22 - Maurílio Nunes Batista |
| 10 - Adão Pacheco de Miranda | 26 - Marcos Antonio Cardoso de Oliveira |
| 10 - José Adriano S. de Carvalho | 27 - Kelson Reis da Silva |
| 16 - André Franca Pelegrino | 29 - Jefferson da Silva |
| 17 - Gilva dos Santos Silva | 29 - João Batista Santos da Silva |
| 19 - Nivaldo Demarchi | 30 - Ademir da Silva Celestino |
| 20 - Antonio Tiago dos Reis | |

Campo Limpo Paulista

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 01 - Dejanir Moreira | 12 - José de Souza |
| 01 - Ezequias de Freitas | 12 - Luiz Carlos B. de Almeida |
| 01 - José Dias Pereira | 18 - Alessandro Luis Betoni |
| 02 - Antonio Gaspar Luiz | 18 - Rosmari Sorentino Vieira |
| 03 - José Geraldo da Silva | 19 - Antonio F. da Silva Filho |
| 04 - Antonio Ferreira Lima | 20 - Claudio Antonio de Souza |
| 04 - Irinildo Alves da Silva | 20 - Elvis dos Santos Silva |
| 04 - Washington S. A. Barbosa | 21 - André Castelo Souza |
| 05 - Benedito Antonio da Silva | 21 - Fabio Ferreira da Silva |
| 05 - Elias Vieira Conceição | 22 - Lauro Manoel da Silva |
| 05 - Juliano da Silva | 22 - Marcos Antonio Sanches |
| 05 - Osvaldo Rodrigues | 23 - Adélio Lopes |
| 05 - Severino José da Silva | 23 - Sandro da Cruz |
| 05 - Valdir Donizete da Silva | 25 - Marcos Paulo da Silva |
| 07 - Alberto Salvador Fernandes | 26 - Luiz Aparecido Leme |
| 07 - Eduardo Alves Ramalho | 27 - José Guilherme dos Santos |
| 07 - José Carlos Savian | 27 - Nilza de Lurdes Bagini |
| 07 - Manoel M. X. dos Santos | 27 - Sidney Walter da Silva |
| 09 - Alessio Zarantonelo | 28 - Edson Soares da Silva |
| 09 - Benedito dos Santos Filho | 28 - Erinaldo Manoel de Melo |
| 10 - Luiz Carlos Barbosa | 29 - Antonio Miguel Bento |
| 11 - Jorge Donizete de Toledo | 29 - Edimario Pacheco Rodrigues |
| 11 - Roselaine Batista | 29 - Rodrigo César I. Souza Moraes |
| 12 - Darci Matavelli | 29 - William de Freitas Arruda |

Jaboticabal

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 01 - Nelson Guilherme da Silva | 12 - Gildo Esquiezaró |
| 04 - Gilberto Paukoski | 23 - Luiz Antonio de Oliveira |
| 06 - Jesus Vieira da Silva | |

Pereira Barreto

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 04 - Pedro Alves | 15 - Renato Santana Correa |
| 13 - Agnaldo Castro Dourado | 16 - Antonio Ricardo de O. Junior |

Poços de Caldas

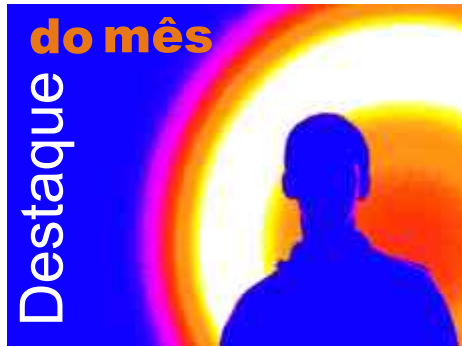
- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 09 - Ari Fernando Silva | 19 - Luis Fernando Pires |
| 10 - Luiz Carlos Mendes Alves | 26 - Odair Alves Negrão |
| 11 - Carlos Lourenço de Gouvea | 29 - Glauber Donizetti J. Bastos |
| 11 - Divino Donizete Barbosa | 31 - Osmar Jacinto |

São João da Boa Vista

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 15 - Benedito J. de L. Custódio | 25 - Israel Ferreira |
| 16 - Aparecido Pereira da Silva | 25 - Luis Renato Cantalicio |

Valinhos

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 01 - Alberto Santos Villas Boas | 17 - Valdir Pinto de Oliveira |
| 01 - José Lourenço Pereira | 17 - Wilson Borges |
| 01 - Reginaldo José de Oliveira | 18 - Ademilton Ferreira de Moraes |
| 03 - Luiz Carlos Ribeiro | 18 - Juraci Rocha de Souza |
| 03 - Marcio R. de O. Martins | 19 - Cleusmar Francisco da Silva |
| 03 - Sérgio Cozer | 20 - José Atanasio |
| 03 - Luiz Carlos Machado | 20 - Lindoval Lima Souza |
| 04 - Adilson Benedito da Silva | 20 - Marcos Elias Donola |
| 04 - Joice Aparecida Zani | 20 - Vilmar Barbosa da Cruz |
| 04 - Luiz Antonio Machado | 21 - Alexandre Celestino Alvarez |
| 04 - Nadir dos Santos Pedroso | 21 - Luciclaudio de Vasconcelos |
| 04 - Geraldo Sabino da S. Neto | 21 - Manuel Augusto Pontes |
| 05 - Edimar Tavares da Silva | 21 - Paulo Sérgio de Santis |
| 05 - Luiz Roberto Nardo | 21 - Sivalniudo Bandeira de Moura |
| 06 - Devaldo Lucio de Oliveira | 22 - Milton Silva |
| 06 - Dirceu Alonso dos Santos | 22 - Paulo Edson Pereira |
| 06 - Valdomiro R. de Oliveira | 22 - Willian Pivetti |
| 07 - Benedito Constante Filho | 23 - Eduardo Roberto Velardi |
| 07 - Edmilson Gomes dos Santos | 23 - Hélio Cano Monari |
| 07 - José Aparecido Martins | 23 - Sandro Beserra Sobrinho |
| 08 - Dioclecio Peres da Silva | 23 - Sebastião de Melo |
| 08 - Everton do Espírito Santo | 24 - Adilson da Silva Meira |
| 08 - Paulo Sérgio G. Ferreira | 25 - Jorge Aparecido Gouvea |
| 09 - Domingos Carlos de J. Silva | 25 - José Jesus da Silva |
| 09 - Edmilson Giordano Pinto | 25 - Luiz Canuto Vieira |
| 09 - Verdiano R. de Souza | 26 - Gilson Belletti |
| 09 - Maria Aparecida Capitoni | 26 - Joaquim Rosa Aires |
| 11 - Jairo Silva | 26 - José Adilson da Silva |
| 13 - Aprigio Roberto de Almeida | 26 - Juraci da Silva Tazinafo |
| 13 - José Carlos Gama da Silva | 27 - Adilson Leite Silva |
| 13 - Robson Eduardo Barduchi | 27 - Fabio José do N. da Silva |
| 14 - Jesualdo Paulo Cesario | 27 - Gilson Carlos dos Santos |
| 14 - João Ferreira Pinheiro | 27 - Leonice de Oliveira Santos |
| 14 - José Hélio dos Santos | 28 - Alberto Modolo Tejada |
| 14 - José Lucio Rocha Alves | 28 - Edmundo Prates de Oliveira |
| 14 - Marcelo Zanuteló | 29 - Alcides Paulo Ribeiro |
| 14 - Mario Roberto Z. Neto | 30 - Aelson Flavio dos S. Mendes |
| 14 - Dair José Pereira | 30 - Manoel Carlos de Araújo |
| 15 - Belarmino da A. Marta | 30 - Milton Sarti |
| 15 - José Carlos Alves Pereira | 30 - Nedivan Nascimento de Freitas |
| 16 - Manoel Rodrigues | 30 - Nilton José Maciel |
| Montalvan | 31 - Claudair Francisco Azevedo |
| 17 - Evelyn Cristina da Silva | 31 - Ivair Franquilino |
| 17 - Marcos Antonio Cabrini | |



Cobrador da Rápido Luxo de Campo Limpo Paulista

Darci Matarelli

Música é sua paixão

Amizade e alegria se misturam no trabalho

Darci Matarelli é cobrador em Campo Limpo Paulista há 16 anos. “Gosto mesmo do que faço. É divertido trabalhar com o povo”, resume. Ele trabalha na linha Cidade Nova Jundiá em dois períodos, de manhã e à tarde, e como o horário é o mesmo todos os dias, já tem amizade com vários passageiros. Procura ser educado, comunicativo e nunca trabalha sem dinheiro trocado. “Dou um jeito de arrumar troco. Vou à garagem, ao mercado e

até em um banco já pedi moeda. É obrigação do cobrador ter troco”, acredita. Ele também defende o direito dos idosos e até já pediu para cederem o banco para os mais velhos. “O idoso tem direito e peço mesmo para cederem o lugar.” O respeito é dirigido a todos. “Me concentro muito no serviço e procuro ser sério. Dou informação e trato todo mundo igual”, afirma. Depois de tanta atenção, ele ainda aproveita o trajeto.

Se existe algum objeto que tira Darci Matarelli do sossego de seu lar e o encoraja a ir a alguma festinha, esse é o violão. A paixão é tanta que já se arriscou até a formar uma dupla sertaneja nos tempos em que trabalhava na Vulcabrás, antiga companhia de calçados. A história é contada dessa maneira porque Darci é modesto demais para admitir que canta bem tanto em primeira quanto em segunda voz.

“Toco um pouquinho”, afirma. A dupla foi formada em 1972 e ele passou a cantar também todos os domingos no salão da igreja. Aprendeu a tocar com “o

método de ouvido” e está fazendo aulas de guitarra para aprender ainda mais. “Estou lutando para aprender as posições das mãos pelas letras”, confessa. A música sertaneja é a que mais gosta, mas não tem preferência por uma dupla específica, prefere gostar da música mesmo. “Gosto de algumas do Zezé di Camargo e Luciano, do Liu e Léu, do Leandro e Leonardo”, detalha. Ultimamente toca só nas festas de família, mas na época da Vulcabrás até recebeu pagamento para animar as festas da empresa.

Darci Matarelli se mudou para Campo Limpo Paulista com 15 anos de idade. “Morava no Paraná, na roça, mas a geada queimava os pés de café e não tínhamos como trabalhar.”



Eduardo Ramalho e sua medalha de campeão

Atleta conquista 2º lugar em corrida

O porteiro Eduardo Alves Ramalho é motivo de orgulho para a garagem de Campo Limpo Paulista. Ele participou dos 52º Jogos Regionais em Itu e ficou em 2º lugar na modalidade Marcha Atlética, que é uma das disputadas no Atletismo.

Mesmo trabalhando na madrugada, ele encontra tempo para treinar, mas acha que faltou condicionamento para ser o campeão. Sua trajetória é de superação. Ele começou a correr há sete anos, quando sofreu um acidente de carro e a corrida fazia parte do tratamento do joelho esquerdo, para fortalecer

a musculatura. “Comecei a pegar gosto e não parei mais”, revela. Já chegou a fazer parte da Confederação Brasileira de Atletismo, mas, como parou por três anos, está sem patrocínio e não vai conseguir participar das principais competições neste ano. Mas ele não desanima. “Voltei com tudo”, afirma.

São João aprova Rápido Luxo

90% dos idosos que utilizam o sistema de transporte têm o cartão gratuito



Vicente da Silva, aposentado, fez o cartão e tem sempre assento no ônibus

A Rápido Luxo Campinas começou a operar no sistema de transporte de São João da Boa Vista em janeiro deste ano e já soma resultados positivos. O principal deles é que 90% dos idosos que utilizam ônibus possuem o cartão de gratuidade. Vicente da Silva, aposentado, é um deles e não tem do que reclamar. “Sempre tem um assento para mim e o melhor é que eu não pago”, diz. O cartão garante que o idoso entre pela porta dianteira com segurança, passe



Terminal urbano é usado para fazer integração

pela catraca e encontre um banco reservado. Os deficientes físicos também se beneficiam do uso do cartão gratuito. Mais de 50 mil passageiros gratuitos utilizam por mês o transporte coletivo na cidade. Júlio César Rosa, vendedor de doces, é deficiente visual, mas não fica parado. Como é muito religioso, visita todas as igrejas de São João e, claro que vai de ônibus. “É muito fácil porque não preciso pagar. Vou para as igrejas dos bairros Ypê e Durval que são mais distantes. Sou uma pessoa independente”, afirma. Sua mãe, Marisa Basílio Rosa, diz que ele é muito bem tratado pelos motoristas. “Ele vai sozinho e os motoristas o esperam se sentar para continuar a viagem.” Com a implantação do Bilhete Único, que permite a utilização de

Mais de 50 mil passageiros gratuitos utilizam por mês o transporte coletivo na cidade. Até os passageiros pagantes consideram uma boa idéia andar de ônibus: saltaram de 58 mil viagens em dezembro para 75 mil em maio.



mais de uma linha, em menos de uma hora, o número de passageiros também aumentou. Em dezembro do ano passado houve cerca de 23 mil viagens com Vale-Transporte (VT), já em maio esse número saltou para 38 mil viagens. Até os passageiros que não tem cartão consideram uma boa idéia andar de ônibus: saltaram de 58 mil viagens em dezembro para 75 mil em maio.

Trabalho é feito em ambiente agradável e em cadeiras confortáveis



Posto de vendas é remodelado

Atendentes têm mais espaço e até ar-condicionado para trabalhar melhor

Quando a Rápido Luxo assumiu o transporte de São João da Boa Vista uma das primeiras mudanças foi investir na melhoria do ambiente de trabalho. O posto de atendimento recebeu uma atenção especial na hora da reforma. Foram feitas modificações no espaço interno e nas divisórias. “A conferência ficava embaixo da escada, por exemplo. Agora tudo foi redimensionado”, explica Luis Fernando Pires, inspetor. “A primeira coisa que eu pedi foram cadeiras novas”, conta Luciano Soares, agente de vendas. Os computadores também foram trocados, uma câmera colocada e até ar-condicionado foi instalado, além de grades de segurança. “É interessante investir no funcionário, pois ele que presta o serviço”, avalia Marllen Guimarães Simões, coordenador de Tráfego.



Contas e mais contas para pagar: se não houver planejamento, não sobra dinheiro nem para a aposta, muito menos para despesas essenciais, como as com o supermercado e a farmácia



Sobra mês no fim do salário

Se você é daqueles cujo salário sempre acaba antes do mês, precisa começar a pensar em orçamento familiar. É o planejamento que garante dinheiro para as emergências e que permite ficar fora do cheque especial e do pagamento de juros. Toda família tem quase os mesmos gastos todos os meses, como a passagem de ônibus, o leite da padaria, a gasolina, os alimentos, a conta de telefone e o aluguel. Todas essas despesas somadas não devem ultrapassar seu rendimento mensal.

Além disso, há algumas despesas e gastos que ocorrem em períodos específicos: são os casos do uniforme e do material escolar, do IPTU, dos presentes de aniversário e de Natal. Esses

gastos, somados aos demais, também devem caber dentro do seu orçamento mensal. "É aqui que começa o problema de planejamento para algumas famílias. É muito mais fácil planejar os gastos mensais do que os demais gastos que realizamos ao longo do ano. E mais, há aqueles gastos imprevistos: uma doença na família e a compra de remédios, o conserto do carro, etc. O planejamento do orçamento deve reservar alguma quantia para os imprevistos", explica Fernando Sarti, economista. Se o rendimento para fazer frente a essas despesas não for suficiente, o cheque especial ou o empréstimo devem ser a última opção. Alguns bancos cobram

mais de 10% de juros ao mês no cheque especial. Isso significa que, se você pegou R\$ 100 emprestado em janeiro, estará devendo mais de R\$ 310 em dezembro. "Será que não tem ninguém na família, um vizinho amigo ou um colega de trabalho com alguma sobra que possa emprestar dinheiro para você? Pague para ele o dobro do rendimento da poupança a cada mês. Ele ganha e você deixa de perder muito mais", ensina Sarti. Nunca se esqueça de que todo empréstimo gera o pagamento de juros. Por exemplo, um produto que custa R\$ 98,00 à vista ou duas vezes de R\$ 50,00. A diferença é de apenas R\$ 2,00, mas a taxa de juros cobrada foi de 4,17% ao mês.

Noite maldormida é cilada

Ficar até tarde acordado e depois trabalhar o dia inteiro é prejudicial à saúde.

Saiba como ter uma boa noite de sono

A qualidade do sono influencia muito na vida diária. A sonolência excessiva, sentida durante o dia, pode ser reflexo de uma noite maldormida ou mesmo de algum distúrbio de sono que é desconhecido pela pessoa. Os motoristas e cobradores precisam ficar atentos, pois o sono pode prejudicar o trabalho e colocar em risco até mesmo a vida dos passageiros.

Segundo Flavia de Castro Guimarães, especialista em distúrbios do sono, o reflexo e o raciocínio ficam mais lentos depois de uma noite maldormida. "A pessoa pode chegar a ter o mesmo reflexo de uma pessoa embriagada em casos extremos", explica.

Quem acorda de madrugada para trabalhar precisa adaptar seus horários para dormir, pelo menos, oito horas por dia. "Quem não

dorme direito geralmente apresenta problemas digestivos, dor de cabeça e até obesidade", afirma. O ambiente precisa ser escuro e silencioso. A refeição antes do trabalho tem de ser leve, pois comida em exagero dá sonolência. Outra dica da especialista é evitar bebidas alcoólicas. "A bebida facilita na hora de o sono vir, mas ele fica fragmentado."

Um sono de má qualidade pode estar associado a alguns distúrbios do sono, como a insônia, quando a pessoa não consegue dormir ou acorda diversas vezes durante a noite, e a apnéia, que são pequenas pausas respiratórias. Nestes casos, elas acordam cansadas e sentem muita sonolência durante o dia. "Se a pessoa nunca dorme o suficiente para descansar, o melhor é procurar um especialista em distúrbios do sono", recomenda Flavia.



Mandamentos para dormir bem

1. Horário regular para dormir e despertar;
2. Ir para a cama somente na hora de dormir;
3. Ambiente saudável;
4. Não fazer uso de álcool próximo do horário de dormir;
5. Não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica;
6. Não exagerar em café, chá e refrigerante;
7. Atividade física em horários adequados e nunca próxima da hora de dormir;
8. Jantar moderadamente em horário regular e adequado;
9. Não levar problemas para a cama;
10. Atividades repousantes e relaxantes após o jantar.

Fonte: www.sono.org.br



Registrar a casa em cartório e manter o imóvel regularizado na prefeitura, facilita na hora de vender ou comprar o patrimônio

Regularizar imóvel está mais fácil



Por dentro da lei

O Supremo Tribunal Federal (STF) reduziu de 10 para cinco anos o prazo para que o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) cobre contribuições previdenciárias. O instituto só poderá cobrar as contribuições que não foram pagas de junho de 2003 para cá. Contribuições de maio de 2003 ou anteriores, mesmo que não pagas, não poderão mais ser exigidas pelo INSS.

A medida beneficia milhares de pessoas que construíram suas casas há mais de cinco anos e ainda não regularizaram o imóvel no cartório por causa da dívida com o INSS. Para regularizar um imóvel, a pessoa precisa levar três documentos ao cartório onde o terreno está registrado: a certidão do Habite-se, que é emitido pela Prefeitura, o comprovante de

pagamento do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) e a certidão negativa de débito do INSS.

De acordo com o advogado Laércio Silveira Reis, a regularização é importante pois é ela que garante se a construção foi feita de acordo com as normas de construção civil, e o registro em cartório marca o que já foi feito com o terreno. "Se uma pessoa deixar de fazer ou verificar o registro no cartório, corre o risco até de perder o imóvel, se lá não estiver escrito que aquela casa e aquele terreno lhe pertencem", explica. Para a lei, a casa construída, que não foi registrada, não existe e o dono anterior pode requerer a sua antiga propriedade.

"Quando for comprar uma casa, consulte a matrícula do imóvel no cartório para ver se ele foi regularizado", recomenda o advogado. O proprietário que ainda não regularizou o imóvel também pode levar uma multa da Prefeitura. O STF declarou inconstitucionais os artigos 45 e 46 da Lei nº 8.212/91, que fixavam o prazo de 10 anos para a cobrança das contribuições da seguridade social. A decisão originou a súmula vinculante nº 8 que atinge todos os processos referentes ao tema, independentemente da instância ou do tribunal.



Utilidade

Não faz mal engolir chicletes

Quando criança alguém deve ter te alertado para não engolir o chiclete, porque ele "gruda" no estômago ou no intestino e pode fazer muito mal e ainda demorar anos para a goma de mascar sair do organismo. Só que essa é uma crença antiga que não tem fundamento, porém o chiclete não deve ser engolido porque não é um alimento.

Tanto que a goma de mascar, em si, não é digerida pelo sistema digestivo. Os componentes como corantes e açúcar, utilizados para dar sabor à goma, são dissolvidos ainda na boca, durante a mastigação, e depois são absorvidos. Mas, se o chiclete for engolido, é eliminado junto com as fezes.

Crianças com menos de dois anos não devem mascar chicletes, pois, se elas engolirem, a goma pode entrar pela traquéia e causar asfixia. O chiclete, geralmente, é constituído por quatro ingredientes: aromatizantes, adoçantes, amaciantes e a base da goma. Esta última é feita de substâncias químicas sintéticas que permitem que o chiclete seja mastigável. Por isso mesmo ela resiste às propriedades digestivas da boca.

Entenda por quê a barriga ronca quando há fome

A mistura de ar e líquido existente dentro do estômago provoca o barulho por causa de uma movimentação que ocorre em pequenos intervalos de tempo. Quando uma pessoa está em jejum e o organismo percebe que está precisando de alimento, o próprio estômago começa a produzir mais ácido e pepsina (a enzima digestiva), que estimulam as contrações musculares. As contrações chacoalham o líquido e o ar e formam o barulho estranho. As pessoas com o organismo mais sensível também podem produzir o barulho, assim como os indivíduos que não possuem uma alimentação saudável e comem alimentos gordurosos e artificiais.

Por que o soluço existe?

O soluço é uma respiração com espasmos provocada pelo súbito fechamento da glote (abertura localizada na laringe, que serve de passagem de ar para os pulmões) junto com uma contração repentina e involuntária do diafragma, músculo que separa o tórax do abdome e está relacionado à respiração. Normalmente, o soluço não causa problemas para a saúde e desaparece em alguns minutos. O soluço pode aparecer quando a pessoa se alimenta muito rápido, porque ela engole ar junto com a comida, ou quando enche o estômago demais e acaba irritando o diafragma. Uma opção para tentar se livrar do soluço é se deitar de bruços por um tempo, pois essa posição faz com que a respiração se torne mais intensa, forçando o diafragma a voltar a funcionar normalmente.

Ser motorista é uma festa



Motoristas de Poços de Caldas se reúnem antes do churrasco organizado na garagem: festa ocorreu durante todo o dia para contemplar os colaboradores de cada turn

Garagens comemoram Dia do Motorista, em 25 de julho, com café da manhã e brindes

O sol nem havia raiado na manhã de 25 de julho e já havia festa nas diversas garagens da Rápido Luxo. Os colaboradores foram presenteados com um café da manhã em Campo Limpo Paulista, Valinhos e São João da Boa Vista por causa do Dia dos Motoristas. Em Poços de Caldas, por volta das 10h, começou a ser organizado um churrasco que se estendeu até o período da tarde e

todos que passaram pela garagem puderam se deliciar. Em Campo Limpo Paulista cada funcionário ganhou um botton personalizado com o próprio nome.

As comemorações são mais que merecidas. A Rápido Luxo tem cerca de mil motoristas em seu quadro de funcionários e eles são os responsáveis diretos pela qualidade de nossos serviços.

Motoristas chegam para o café da tarde no posto de atendimento em São João, que fica em frente do terminal urbano



Colaboradores recebem certificado



Motorista Paulo da Silva recebe certificado: conquista

Os 77 motoristas da unidade de Poços de Caldas receberam o certificado de participação no curso de reciclagem de condutores do transporte coletivo. A entrega foi feita no Dia do Motorista. O curso foi dividido em três turmas e ministrado entre os meses de maio e junho. A

intenção foi debater sobre o novo código de trânsito, sinais de trânsito, a importância da direção defensiva e ensinar a prestar primeiros socorros. Os motoristas também puderam aprender noções de mecânica e ainda tiveram aulas sobre cidadania, meio ambiente e relacionamento interpessoal.

Eles passaram por uma prova em cada matéria e uma avaliação final, antes de receberem o certificado. Os motoristas contam com o auxílio de um instrutor preparado para tirar suas dúvidas durante o período de trabalho e não apenas no horário do curso.